

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
التعليم العالي والبحث العلمي وزارة
جامعة عبد الحميد ابن باديس- مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

عنوان

دور التدريب المدمج أثناء فترة المنافسة
في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد
(صنف اقل من 19 سنة)

(بحث وصفي مسحي اجري على لاعبي و مدربي كرة اليد)

الأستاذ المشرف

د- بن خالد الحاج

إعداد الطالبان:

- براشد محمد

- الحميدي سليمان

السنة الجامعية 2015/2016

الإهداء

بعد سفر طويل انتزعتني من الأعماق موجة عارمة وأسمعتني همسات قالت فيها ...
لا تهديها إلا لمن تحب .

إلى حبيبي وروحي وقُدوتي ورسولي محمد عليه أركى السلام .
إليك يارقيقة أحزاني ولذتي في حياتي ومسكنة أوجاعي وآلامي ...
إليك ياأمي حفظك الله ورعاك
إليك أبي حفظك الله و رعاك

إلى كل إخوتي كل باسمه هوارى و زوجته , خالدية , سليمة , فائزة و نجاة.
إلى كل عائلة براشد ة صغيرا وكبيرا خاصة الكتاكيت ابناء اخواتي .
إلى اصدقائي و الى كل من ساهم في هذا البحث من قريب او بعيد .
إلى زميلي في المذكرة الحميدي سليمان"
إلى الأستاذ المشرف "د. بن خالد" الذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته
إلى كل من يعرف .. حماني ...

براشد محمد

الإهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلى بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ..
ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك
الله جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين..
سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم
إلى من جرع الكأس فارغاً ليسقيني قطرة حب..... إلى من كلّت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة
إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم إلى القلب الكبير (والدي العزيز)
إلى من أرضعني الحب والحنان..... إلى رمز الحب وبلسم الشفاء
إلى القلب الناصع بالبياض (والدتي الحبيبة)
إلى كل عائلة الحميدي اخوتي و اختي
إلى كل الاصدقاء خاصة امين و بامو و حماد
إلى زميلي في المذكرة حماني
و إلى كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة من قريب أو بعيد
أهدي ثمرة جهدي المتواضع
الحميدي سليمان

كلمة شكر

لا بد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة، نعود إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديده وقبل أن نمضي تقدم أسمى آيات الشكر والإمتنان والتقدير والمحبة إلى الذين

حملوا أقدس رسالة في الحياة

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة

إلى جميع أساتذتنا الأفاضل

"وأخص بالتقدير والشكر:

الأستاذ بن خالد

الذي نقول له بشراك قول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"إن الحوت في البحر ، والطير في السماء ، ليصلون على معلم الناس الخير "

وكذلك نشكر كل من ساعدنا وقدم لنا العون ومد لنا يد المساعدة وزودنا بالمعلومات اللازمة لإتمام

هذا البحث ونخص بالذكر:

اساتذتنا و طلاب فوجنا

كما نتقدم بجزيل الشكر و خالص الإمتنان الى الزميلة منال

الذي كان لها فضل كبير في إنجاز هذه المذكرة

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : دور التدريب المدمج خلال المنافسة في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد فئة اقل من 19 سنة.

هدف الدراسة دور التدريب المدمج خلال المنافسة في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد فئة اقل من 19 سنة ، الغرض من الدراسة أن للتدريب المدمج دور خلال المنافسة في تطوير بعض المهارات لدى لاعبي كرة اليد لفئة أقل من 19 سنة، العينة هي لاعبي كرة اليد لأقل من 19 سنة ل 4 نوادي ، و كيفية إختيارها كان بطريقة عشوائية ، نسبتها 60 لاعب كرة يد من فئة أقل من 19 سنة ، الأداة المستخدمة المنهج الوصفي المسحي (الإستمارة الإستبائية) ، أهم إستنتاج ان للتدريب المدمج دور في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد لفئة أقل من 19 سنة ، أهم توصية أو إقتراح يجب توفير الوسائل المادية داخل الفرق من ملاعب وأجهزة عصرية لضمان نجاح التدريب المدمج بطرق علمية وسليمة مع ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة على بقية الفئات العمرية الأخرى الكلمات المفتاحية : التدريب المدمج ، المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد .

Resumé :

Titre d'étude: le rôle de l'entraînement intégré lors d'une compétition dans le développement des habiletés principales chez les handballeurs moins de 19 ans

L'objectif d'étude: déterminer le rôle de l'entraînement intégré dans le développement des habiletés principales chez les handballeurs moins de 19 ans pendant la compétition. L'échantillon est formé de 60 joueurs de handballeur appartenant à 4 clubs différentes et sélectionnés d'une manière arbitraire. L'outil utilise la méthode descriptive. Le résultat final montre que l'entraînement intégré a un rôle important dans le développement des habiletés principales chez les handballeurs.

La recommandation primordiale qu'on peut être il faut mettre le matériel qu'il faut à la disposition des équipes à savoir les stades, les équipements.....etc, et cela afin d'assurer un entraînement intégré efficace d'une manière scientifique et saine sans utiliser la nécessité de faire d'autres études similaires sur les autres catégories.

Mots clés : l'entraînement intégré, les habiletés principales chez les joueurs de handball

Summary:

The goal of the study and teaching built through competition in the development of some of the basic skills of the handball players less than 19 years The purpose of the study, said the training role built during the competition period in the development of some of the skills of the handball players less than 19 years The sample is handball players less than 19 years for the four clubs, and how it was selected at random. Increase of 60 soccer player of the hands of less than 19 years old category. Microscope used . Descriptive method survey (Form Alastpianih) the most important conclusion that built a training role in the development of some of the skills of the handball players less than 19 years The most important recommendation You must provide the material means within the difference of the courts and modern equipment to ensure the success of the built training scientific methods and sound with the need to conduct similar studies and research on the rest of the other age groups key words Built-training Basic skills of handball players

قائمة الجداول

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
78	جدول يمثل احجام كرة اليد	01
79	جدول يمثل الوسائل الازمة للقيام بعملية التدريب المدمج	02
81	جدول يمثل عدد الحصص اثناء فترة التدريب المدمج	03
82	جدول يمثل مدة الحصة التدريبية في فترة التدريب المدمج	04
83	جدول يمثل حمولة حصة التدريب المدمج	05
85	جدول يمثل مدة الاحماء	06
86	جدول يمثل فترة تنمية المهارات الاساسية	07
87	جدول يمثل مميزات التمارين المبرمجة من طرف المدرب في فترة التدريب	08
89	جدول يمثل مدى تطور المهارات الاساسية	09
90	جدول يمثل تأثير نصائح المدرب على اللاعبين	10
91	جدول يمثل مدى تآثر اللاعبين من سوء التدريب المدمج	11
92	جدول يمثل مدى تآثر اللاعبين ب التدريب المدمج اثناء المنافسة	12
94	جدول يمثل مدى نجاح برنامج التدريب المدمج	13
95	جدول يمثل تأثير التدريب المدمج على نتائج الفريق	14
96	جدول يمثل مدة خبرة المدرب	15
97	يمثل أهمية مرحلة التدريب المدمج أثناء التدريب بالنسبة للمدرب	16
99	جدول يمثل مدة التدريب المدمج	17
100	جدول يمثل العوامل التي تعتمد خلال فترة التدريب المدمج؟	18
102	جدول يمثل نوعية الوسائل المستعملة	19
103	جدول يمثل كمية الوسائل المستعملة	20
104	جدول يمثل المهارات الاساسية التي يركز عليها المدرب	21
106	جدول يمثل مدى تطور المهارات الاساسية	22
107	جدول يمثل تصرف المدرب عندم يشعر اللاعبون بالتعب	23
108	جدول يمثل مدى تحسن العبين مع مرور الحصص	24
109	جدول يمثل مدى تأثير نصائح المدربين على اللاعبين	25
78	جدول يمثل تأثير التدريب المدمج على مردود اللاعبين	26
79	جدول يمثل علاقة التحضير المهاري على مردود اللاعبين	27
81	جدول يمثل شدة تأثير التدريب المدمج على مردود اللاعبين	28
82	جدول يمثل تأثير التدريب المدمج على نتائج الفريق	29
83	جدول يمثل مدى نجاح التدريب المدمج مقارنة بمردود اللاعبين	30

قائمة الاشكال

قائمة الاشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الجدول
78	المدرجات التكرارية	
79	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 01	01
81	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 02	02
82	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 03	03
83	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 04	04
85	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 05	05
86	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 06	06
87	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 07	07
89	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 08	08
90	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 09	09
91	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 10	10
92	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 11	11
94	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 12	12
95	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 13	13
96	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 01	14
97	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 02	15
99	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 03	16
100	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 04	17
102	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 05	18
103	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 06	19
104	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 07	20
106	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 08	21
107	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 09	22
108	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 10	23
109	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 11	24
78	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 12	25
79	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 13	26
81	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 14	27
82	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 15	28
83	توضح نسبة إجابات السؤال رقم 16	29

المحتوى

العنوان الصفحة

- الإهداءات أ
- الت شكرات ب

قائمة المحتويات

- قائمة الجداول ج
- قائمة الأشكال د

التعريف بالبحث

- 1- مقدمة 02
- 2- الاشكالية 03
- 3- فرضيات البحث 04
- 4- أهداف البحث 04
- 5- أهمية البحث 04
- 6- الدراسات السابقة 04
- 7- مصطلحات البحث 07

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

كرة اليد الحديثة و التدريب المدمج

- 12 - تمهيد
- 12 1- تاريخ كرة اليد
- 23 2- تاريخ التدريب المدمج
- 24 2-2- تعريف التدريب المدمج
- 24 2-3- أهمية التدريب المدمج
- 25 2-4- أشكال و أنواع التدريبات المدمجة
- 25 2-4-1- التدريبات البدنية المدمجة
- 25 2-4-1-1- برنامج التدريبات البدنية المدمجة
- 28 2-4-2- التدريبات مهارية المدمجة
- 28 2-4-3- التدريبات مهارية البدنية المدمجة
- 29 2-4-4- التدريبات مهارية الخططية المدمجة
- 29 2-4-5- التدريبات مهارية الخططية البدنية المدمجة

الفصل الثاني

المهارات الاساسية وخصائص المرحلة العمرية

23	- تمهيد
34	1- تعريف المهارات الاساسية في كرة اليد
55	2-1 متطلبات لاعبي كرة اليد البدنية و المهارية
35	1-2-1 المتطلبات البدنية
37	2-2-1 الاعداد البدني
43	3-2-1 التحمل
43	4-2-1 المرونة
45	5-2-1 السرعة
44	6-2-1 الرشاقة
44	7-2-1 القوة
44	1-3-1 المتطلبات المهارية
45	1-2-3-1 مسك الكرة
45	2-2-3-1 استقبال الكرة
45	3-2-3-1 تمرير الكرة
46	1-3-2-3-1 التمريرة من فوق الرأس
46	2-3-2-3-1 التمريرة المرتدة
46	3-3-2-3-1 التمرير من الوثب
47	4-2-3-1 التنطيط
47	5-2-3-1 التصويب

47	1-3-2-5-1 أنواع التصويب في كرة اليد.....
47	1-3-2-5-1 التصويب بالارتقاء إلى الجهة المعاكسة.....
48	1-3-2-5-2 التصويب بالجري.....
48	1-3-2-5-3 التصويب بالارتكاز.....
48	1-3-2-5-4 التصويب بالارتقاء العالي.....
48	1-3-2-5-4-1 مبادئ التصويب بالارتقاء.....
49	1-3-2-5-4-2 كيفية اعداد التصويب من الارتقاء.....
	1-3-2-6 الخداع:.....
50	1-4-1 الاعداد المهاري.....
50	1-4-1 مفهوم الاعداد المهاري.....
50	1-4-3 طبيعة الأداء المهاري في اليد الحديثة.....
50	1-4-3 اتقان الأداء المهاري في كرة اليد الحديثة.....
51	2 دراسة خصائص المرحلة العمرية (15-17) سنة.....
51	2-1 تعريف النمو.....
51	2-2 خصائص النمو.....
51	2-3 النمو الجسمي.....
52	2-4 النمو الفيزيولوجي.....
52	2-5 النمو النفسي.....
52	2-6 النمو الاجتماعي.....

53.....	7-2 النمو الانفعالي
54.....	8-2 المراهقة و اختيار الرياضة
55.....	- خلاصة الفصل

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الاول

منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

54.....	- تمهيد
54.....	1 الدراسة الاستطلاعية
55.....	2 مجالات الدراسة
55.....	1-2 المجال المكاني
56.....	2-2 المجال الزماني
56.....	3 اهداف الدراسة الميدانية
54.....	4- منهج البحث
54.....	1-4 المنهج الوصفي
58.....	5 ادوات البحث
63.....	1-5 تعريف الاستبيان
63.....	2-5 صدق الاستبيان
63.....	6- مجتمع الدراسة

63.....	7- عينة البحث
64	8-الوسائل المستخدمة.....
64	خلاصة.....

الفصل الثاني

عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين

69	1-مناقشة الاستبيان الخاص باللاعبين.....
69	2- الفرضية الجزئية الاولى.....
70.....	2-1 تفسير نتائج الفرضية الاولى.....
71... ..	3- الفرضية الجزئية الثانية.....
72.....	3-1 تفسير نتائج الفرضية الثانية.....
73.....	4-الفرضية الجزئية الثالثة
75.....	4-1 تفسير نتائج الفرضية الثالثة.....

الفصل الثاني

عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرين

69	1-مناقشة الاستبيان الخاص بالمدرين.....
69	2- الفرضية الجزئية الاولى.....
70.....	2-1 تفسير نتائج الفرضية الاولى.....
71... ..	3- الفرضية الجزئية الثانية.....

72.....	1-3 تفسير نتائج الفرضية الثانية.
73.....	4 الفرضية الجزئية الثالثة
75.....	1-4 تفسير نتائج الفرضية الثالثة.....
88.....	1 اجدول مقارنة النتائج بالفرضيات.....
69	- الفرضية الجزئية الاولى.....
71... ..	- الفرضية الجزئية الثانية.....
73.....	- الفرضية الجزئية الثالثة
.....	-حلاصة المقارنة.....
85.....	- الاستنتاج العام.....
.....	- 2-الخاتمة
85.....	- اقتراحات فرضيات مستقبلية.....
	- المصادر والمراجع
	- الملاحق

التعريف بالبحث

1- *المقدمة :

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي لاقت اهتمام عالمي متزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وان التطورات الذي حصلت في المستويات العالمية لفرق كرة اليد جاءت نتيجة الانسجام والتكامل البدني والمهاري والخططي والجسمي والوظيفي، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج لأنه "ثبت علميا أن استجابة أجهزة الجسم للتدريب الرياضي لها أهمية خاصة في معرفة مدى التحسن المهاري والوظيفي للرياضيين (محمود، 1988) فضلا عن حالة الإبداع والابتكار والتطور في أساليب ووسائل التدريب الرياضي من خلال استخدام أسس ومبادئ التدريب الرياضي وما تتطلبه من التخطيط العلمي لإعداد مناهج تدريبية شاملة.

وهذا ما دفعنا للتطرق إلى هذه الدراسة أي تطوير المهارات الأساسية لدى فئة اقل من 19 سنة بطريقة حديثة و هي التدريب المدمج أي الدمج بين الجوانب المهارية، البدنية، التكتيكية و النفسية .

وقد قام الطالبان الباحثان بتقسيم هذا البحث إلى بابين خصص أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية.

حيث تم التطرق في الباب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة العلمية التي تدعم وتعزز موضوع البحث، وقد قسمت إلى فصلين، ضم الفصل الأول منها طريقة التدريب المدمج، تاريخها، تعريفها، أهميتها، أشكالها و أنواعها اضافة الى كرة اليد الحديثة ، تعريفها، تاريخ نشئتها، مبادئها،

أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه ، إضافة إلى المهارات الأساسية في كرة اليد ،تعريفها، أنواعها و أهميتها . إضافة إلى خصائص المرحلة العمرية، وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب المورفولوجي،و الفسيولوجي، الحركي، النفسي و الاجتماعي و العقلي.

أما الباب الثاني المتمثل في الدراسة الميدانية فقد قسم الى فصلين ،تعرضنا في اوله الى المنهج المتبع و طريقة اختيار العينة و ادوات البحث المتبعة مع ادراج دراسة استطلاعية اعتمدنا فيها على استبيان وجه للاعبين و اخر للمدربين .

و في فصله الثاني فقد اشتمل على نتائج الدراسات الميدانية و تحليل و مناقشة الجداول المنبثقة عن مجموع الاسئلة المطروحة من خلال استبيان مؤلف، من ثلاث فرضية لموضوع البحث ، لنمر بعد ذلك لى صياغة الاقتراحات التي تمثل نهاية البحث ، و تتجسد فيها زبدة العمل و ثماره لنتمكن من خلال ذلك اقتراح مواضيع جديدة للبحث في هذا المجال الواسع و الميدان الكبير.

2- مشكلة البحث :

أصبح التدريب الرياضي عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنمية كفاءته لأداء المتطلبات الحديثة للعبة كرة اليد وكأساس لتكوين لاعبين يمتلكون مهارات اساسية تساعد في الواجبات الخطئية بصورة أكثر فعالية وإيجابية لما يتطلبه الأداء خلال المباراة والنشاط الحركي للاعب كرة اليد أثناء المباريات والتدريب ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل ومترابط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لمبدأ الاتصالات المرتدة (التغذية الرجعية)، ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي

للاعبين بدرجة من الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء وخاصة في
المواقف المتغيرة والمفاجئة. ((خاطر)، 1989)

مما سبق ذكره يتضح أن تطوير المهارات الأساسية خلال التدريب في مواقف
تنافسية مشابهة لما يحدث في المباريات أمرًا هامًا حيث قد تساعد تلك التدريبات على
تنمية المهارات وتطويرها ورفع مستوى الأداء المهاري للاعبين، ومما تقدم وبالنظر
لنتائج الدراسات والبحوث السابقة نرى تحديد موضوع دراستنا في اتجاه معرفة دور
التدريب المدمج في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد أثناء
المنافسة -أقل من 19 سنة وعليه فيمكن طرح التساؤلات الآتية:

التساؤل العام:

هل للتدريب المدمج أثناء فترة المنافسة دور في تطوير بعض المهارات
الأساسية لدى لاعبي كرة اليد -صنف أقل من 19 سنة -؟

التساؤلات الفرعية:

- هل للتدريب المدمج دور في تسهيل عملية برمجة التدريب
- التدريب المدمج يساعد على تحسين المهارات الأساسية ؟
- هل إهمال التدريب المدمج يؤدي إلى نقص و تدني المهارات الأساسية للعبين
أثناء المنافسة ؟

3-فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

للتدريب المدمج دورا إيجابا في تطوير المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة صنف اقل من 19 سنة .

الفرضيات الفرعية:

- التدريب المدمج يعتمد على برنامج مخطط و مسير من طرف المدرب و ذلك وفق عوامل معينة.
- هناك بعض المهارات الاساسية التي يحسنها التدريب المدمج مثل (التمرير و الاستقبال التنطيط التصويب...الخ) .
- اهمال التدريب المدمج يؤدي الى نقص و تدني المهارات الاساسية للعبين اثناء المنافسة .

4- أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على دور التدريب المدمج في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة صنف اقل من 19 سنة.
- تصميم برنامج تدريبي يستهدف التدريب مدمج لتطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف اقل من ال19 سنة .

5- أهمية البحث:

يمكن لهذا البحث أن يكتسي أهمية بالغة وذلك من الجانبين العلمي والعملية، فمن الجانب العلمي يمكن اعتباره كمساهمة في إثراء وتثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين والباحثين، أما من الجانب العملي ربما يمكننا الاستفادة من نتائج هذه

الدراسة في تعديل الصورة التدريبية لهذه الفئة العمرية، و اتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء برامج تدريبية مركزة على تطوير المهارات الاساسية من اجل الاعداد الجيد الشامل و المتزن لفئة الاشبال ،حسب خصائص و متطلبات النمو و التكيف الفيسيولوجية لاعضاء الجسم لهذه المرحلة العمرية.

6- الدراسات السابقة :

1-دراسة سنوسي عبد الكريم (2012) تحت عنوان:

" تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم أقل من 19 سنة"

عينة ومنهج البحث:

عينةتضم 20 لاعبا من فريق مولودية الحساسنة لكرة القدم و قد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي

الفروض:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية في المهارات الأساسية قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية.

الاستنتاجات:

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها،

وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.

- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبار القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم التدريب، وعدد التكرارات، زيادة على أن الألعاب المصغرة تعتبر مباريات صغيرة يحدث فيها ما يحدث تماما خلال المباريات مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم وحسن التصرف عند تكرار نفس المواقف.

3- دراسة فغلول سنوسي (2011) تحت عنوان :

" فاعلية تمارين مندمجة بالكرة مقترحة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط 17-19 سنة. "

عينة و منهج البحث :

عينة تضم 13 لاعبا من فريق ترجي مستغانم لكرة القدم و قد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي.

الفروض :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية و لصالح العينة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة.

الاستنتاجات:

- إن ضعف مستوى الإنجازات الرياضية للاعبين كرة القدم ، راجع الى قلة الإهتمام في التكوين العالي و المتكامل الجوانب للمدربين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية و لصالح العينة التجريبية.
- أظهرت فاعلية التمارين المندمجة بالكرة المقترحة تأثيرا ايجابيا على تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة ، مما يدل على فاعلية التمارين المندمجة بالكرة المقترحة و بلوغ الهدف المنشود

7- مصطلحات البحث:

1- التدريب المدمج :

1-2-التعريف الاجرائي:

هو أن تستطيع و تعرف تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة، التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب ان تكون معروفة، إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية، تكتيكية و بدنية للاعب، و زيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية و التكتيكية للاعبين و النوادي، التي يكون تحت وصايتها، لكي يتحكم في التدريبات".

2-المهارات الاساسية:

المهارات الأساسية في كرة اليد تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة اليد سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها

كرة اليد: كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة التي مرت بمراحل عديدة ومتلاحقة حتى اتخذت اسمها ومواصفاتها الحالية أعتبر بعض المؤرخين أن هذه اللعبة من أصل فرعوني واستدل على ذلك ببعض النقوش الأثرية التي تظهر الفراعنة وهم يمارسون نوعاً رياضياً شبيهاً بها.

1-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة اليد قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقين يتكون كل واحد من 07 لاعب بضمنهم حارس المرمى

وتلعب بكرة مستديرة مادتها الخارجية لامعة أو ملساء. وحيث أنها تستخدم بيد واحدة فقط، فإن الأحجام المتعارف عليها رسمياً تختلف تبعاً لسن وجنس الفرق المشاركة
زمن المباراة تتألف مباراة كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة، وذلك بالنسبة لجميع الفرق من سن السادسة عشرة وما فوق، مع وجود استراحة بين الشوطين لمدة 10 دقائق. وفي أثناء فترة الاستراحة، ربما يتبادل الفريقان جانبي الملعب والمقاعد.

الباب الاول

الجانب النظري

الفصل الاول

التدريب المدمج و كرة اليد

1- تاريخ التدريب المدمج :

يشير Ebben et al (2000) إلى ان بدايات استخدام مصطلح التدريب المدمج ترجع إلى Verkhoshansky (1966) و ذلك عندما وصف تركيب التمرينات المتحدة معا في ضوء مبدأ تطوير القدرات التفاعلية على خلفية الاثارة المتصاعدة للجهاز العصبي المركزي، و يرى naldchu (1996) إلى ان البدايات الفعلية للتدريب المدمج ترجع إلى أواخر الثمانينات و ذلك عندما قام Fleck et (1986) kontor عن ما كتبه Verkhoshansky (1966) في شكل تقرير إلى معهد موسكو الرياضي لاستخدام و تطبيق التدريب المدمج على الرياضيين السوفييت، و ذلك بهدف تحسين اللياقة البدنية لديهم خلال فترة الاعداد، و يضيف إلى قيام المدربين و علماء الرياضة الاوروبيين بتطوير التدريب المدمج بهدف الحصول على نتائج دمج تدريبات المقاومة (الاثقال) ذات الشدة العالية مع تدريبات التصادم shocktraning التي تعرف باسم تدريبات البليومتر، و أصبح يستخدم على نطاق واسع في أوروبا الغربية في عام 1995م (حمزة 2010)، كما يضيف على ذلك توماس تات و خلال أواخر 1970 و أوائل 1980 كان هناك اتجاه في برنامج تدريب الكرة الطائرة بالاضافة إلى عدد من الالعاب الرياضية التنافسية الاخرى إلى فصل و تقسيم الالوجه المتعددة للبرنامج التدريبي (مهارات التعامل مع الكرة، التحمل التدريب، التدريب النفسي...الخ) كل وجه، كل يدرب كما لو كان غير متصل بالآخرين، و ذلك كان خطأ، إن لاعب الكرة إنسان كامل و متطلبات اللعبة تتطلب أن يكون اللاعب معدا كلما أمكن في جميع الالوجه الخاصة بالعبة مع بعضها و ليس بصورة منفصلة، لذلك فالدرجة الممكنة أن يدمج التدريب البدني / الفيسيولوجي مع التدريب المهاري و التدريب التكتيكي و التدريب النفسي...الخ(الوشاحي 1994) ,

2- تعريفات التدريب المدمج :

(2006) Brad McGregor طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة و الخفيفة بطريقة متباينة، و تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية، و يذكر ebben et watt (1998) هي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومترك في نفس المجموعة التدريبية كما انها تتشابه بيوميكانيكيا إن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع و تعرف تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة، التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب ان تكون معروفة، إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية، تكتيكية و بدنية للاعب، و زيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية و التكتيكية للاعبين و النوادي، التي يكون تحت وصايتها، لكي يتحكم في التدريبات" (dellal, , 2008.1) و يقول bobby night مثلا هناك الذي يشاهد التمرين و ينفذه و هو يختلف عن الذي يراه و يفهمه ثم يطبقه و أيضا هناك فرق بين سماع التعليمات أو الاصغاء إليها.

إن التمارين المعطاة إلى الفريق يجب أن تنفذ بشكل فعال لكي يستفيد اللاعب منه بشكل كبير (night, 1983.6)، إن للتمارين أهمية كبرى في الاعداد البدني العام و الخاص و في الاعداد المهاري و الاعداد الخططيان كان للمبتدئين أو للمستويات العليا لما تتميز من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا و مهاريا و تكتيكا و بما يتناسب مع ذلك النشاط (محجوب 2000) ,

و مصطلح المدمج integration هو يلقب بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة : المعرفة (العقلية)، الحركة (البدنية)، الوجدانية (الانفعالية) ((الخولي 1994)، .، التدريب المدمج يسمى مجمعا و أيضا مختلط أو تدريب المقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية الى التدريبات باستخدام الكرة (vitulli 2010)، و مثال لذلك الدمج أو التكامل هو التدريب الشبيه

بالمهارة الممزوجة باللياقة و الذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت (03 دقائق) أو حتى تسجيل مجموعة أهداف (03 نقط بالترتيب تسجيل بدون خطأ) (الضرب الساحق المتصل على الشبكة) (الوشاحي(1994 ,

يستخلص الطلبة الباحثين من خلال التعاريف السابقة الذكر أن التدريب المدمج هو خلط بين التمارين البدنية مع بعضها البعض أو هو دمج بين التمارين المهارية و ذلك من اجل تنمية صفة بدنية واحدة أو صفتين معا، أو هو دمج بين التمارين البدنية و المهارية و التكتيكية من أجل تحقيق الهدف المرجو.

3- أهمية التدريب المدمج :

يعتبر التدريب المدمج وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة اليد ، فهو كسر لقاعدة و نمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالأحماء ثم تمرين التكتيك ثم تمارين اللعب المصغر، و هو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات أسبوعية كما في المدارس و الأكاديميات و الذي يعتبر من أهم عناصر جذب اللاعبين و تخليهم من روتين التمارين المملة (mouwafk. 2010).

4- أشكال و أنواع التدريبات المدمجة :

يعد هذا الأسلوب مزيجا من نماذج التدريبات ذات الاثر الهادف لرفع الناحية المهارية و البدنية او كليهما من الناحية الخطئية، و يتوقف ذلك على محتواها و هدفها الاساسي و الفرعي الذي يضعه المدرب و تناسب ذلك مع مرحلة و فترة التدريب، و هذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الاحساس الحركي و رفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في أقل وقت متاح فضلا عن تحسين القدرات البدنية و الخطئية الخاصة و ذلك بتنمية تقدير المسافات و سرعات العدو و توقف الدورات و ربطها بحركات الزملاء المنافسين و الخصوم، و زيادة قدرة اللاعب على الاستجابة

الصحيحة و التوقعات التي تتميز بها طبيعة الالعب الجماعية (كرة اليد)، و لذا فإن هذا الاسلوب يعتبر أكبر الأساليب فعالية للاعبين الكبار و ذوي المستوى العالي لرفع مستوى الاداء التنافسي، و ترقية أداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم و تصحيح الاخطاء، و تنمية القدرات الخططية و التفكير الابتكاري للاعب، و يتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الاغراض السابقة مع مراعاة دمج تمارين بدنية، مهارية، التدريبات المندمجة مهارية بدنية كذلك التدريبات المندمجة مهارية خططية، و المهارية خططية بدنية (البساطي 200، 189).

1-4- التدريبات البدنية المندمجة :

طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة و الخفيفة بطريقة متباينة، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية في هذا الشأن يقول Fleck et kontor (1986) هي سلاسل تدريبية بشكل تتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة.

أما eben et wat (1998) في تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومتر ك في نفس المجموعة التدريبية على ان تتشابه بيوميكانيكيا، و يرى الباحثون بأنه أسلوب استراتيجي يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفادة ممكنة من تمرين البليومتر ك بعد أداء تدريب الاثقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضلية.

1-4-1- برنامج التدريبات البدنية المندمجة :

يرى (2007) dannyo'dell إلى أن برنامج التدريب المدمج يمكن أن يؤدي من خلال ثلاثة أشكال تدريبية و هي :

1- الشكل التدريبي العام :و على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤديوا جميع

المجموعات الخاصة بتدريبات الاثقال بفترة استعادة استشفاء 60ث، و

يتبعها 3 ق راحة قبل أداء تدريبات البليومتر ك مع فترة استعادة استشفاء.

2- الشكل التدريبي النوعي : و على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤدي تدريبات البليومتر ك بطريقة تتناسب مع نوع رياضتهم، و يؤدي اللاعب مجموعة أثقال واحدة يتبعها مباشرة مجموعة بليومتر ك بفترة راحة 3 ق بين المجموعات مراعاة الحد الأدنى لاستعادة الاستشفاء بين المجموعتين (الاثقال و البليومتر ك).

و يطلق على المجموعتين معا اسم السلسلة (حمزة 2010).
3- الشكل التنافسي :وهو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق مع الغاء الحد الأدنى للراحة نهائيا و زيادة فترة الراحة إلى 05ق بين السلاسل التدريبية (مجموعة أثقال + مجموعة بليومتر ك)، و يرى الباحثون ان الشكل التنافسي يصلح للاعبى المستوى العالى و لا يصلح تطبيقه مع الناشئين، و ذلك لتلاشي حدوث اصابات بين الناشئين قد تضر بمستقبلهم الرياضي.

2-1-4- عناصر تقنين حمل التدريب البدني المندمج :

أ- التكرارات في التدريب البدني المندمج :

يشير عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (1996) الى ان عملية تحديد العدد الأمثل من المجموعات و التكرارات لكل تمرين نالت قدرا عظيما من الاهتمام للحصول على أفضل تنمية للقوة إذ أن عدد المجموعات له علاقة مباشرة بنتائج التدريب و ان عدد التكرارات في المجموعة يتحدد تبعا للهدف من التدريب بالاثقال و قد أجمع معظم مدربي القوة و الاعداد البدني عل ان الحد الأدنى للتنمية المؤثر للقوة في مراحل الاعداد يتم باستخدام 3 إلى 06 مجموعات ب 10 - 6 تكرارات و يذكر (2000) rogerearle أن المجموعات و التكرارات تحدد حسب الفترة التدريبية ففي التضخم العضلي تكون المجموعات من 5 و التكرارات من 8-12 أما في مرحلة القوة 3 إلى 5 مجموعات و التكرارات ومن 5 إلى 06 تكرار أما في مرحلة القدرة فتكون

المجموعات من 3 إلى 5 مجموعات و التكرارات من 2-5 تكرار، و يشير (2007) thomas أن أغلب الدراسات التي استخدمت التدريب المدمج استخدمت (5) تكرارات عند رفع الثقل بشدة 85% من الحد الأقصى للاعب، و يتبعها (5) تكرارات تدريب البليومترك، و بعض الدراسات أشارت إلى أن حمل تدريب المقاومة (5) تكرارات (يؤثر ايجابيا على اداء تدريب البليومترك. و بعض الدراسات أشارت إلى أن (5) تكرارات من الحد الأقصى، لا تؤثر بالايجاب على المتغيرات التابعة و المرتبطة بالتدرب البليومترك، و بالرغم من ذلك فالباحثين يروا أن (5) تكرارات إذا لم تؤثر بالايجاب فهي لا تؤثر بالسلب على أداء البليومترك شريطة ألا يؤديوا تدريب البليومترك مباشرة بعد تدريب الاثقال بدون فترة راحة، و توجد دراستان فقط استخدمتا تكرارات مختلفة عن (5) تكرارات، حيث استخدم (6) تكرارات بشدة 65 % من أقصى تكرار، و حدثت زيادة في ناتج القدرة العضلية مقدارها 4.5 %، و هذه الدراسة تعتبر هامة حيث استخدمت 65% فقط من الحد الأقصى للاعب و حققت نتائج رائعة، و لكنها أجريت على الطرف العلوي فقط.

ب- الشدة في التدريب البدني المدمج :

يذكر عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (1996) أن الشدة او المقاومة المؤثرة أو الحمل الزائد كلها مترادفات تعبر عن مقدار المقاومة (الوزن الثقيل) الذي يجب أن يتدرب به اللاعب و تعد الشدة واحدة من أكثر متغيرات تدريب القوة أهمية وتعرف الشدة في مجال تدريب الأثقال بأنها "أقصى ثقل يمكن رفعه لعدد محدد من المرات " و الشدة تزيد باستخدام أثقال أكثر وزنا أو بتحريك ثقل محدد بدرجة أسرع أو خفض فترات الراحة أو كل من هذه العوامل مجتمعة وعن تصميم برنامج لتدريب القوة فإنه يجب تحديد شدة كل تمرين أو مقدار المقاومة الذي يجب أن يتدرب به اللاعب و لقد نالت عملية تحديد وزن الثقل الذي يبدأ به اللاعب اهتمام العديد من العلماء و

الباحثين في هذا المجال (حمزة، 2010)، و على الرياضي أن يتدرب بشدة عالية لكل من تدريبات الاثقال و تدريبات البليومترك، و هذا يعني أن الحجم يجب أن يكون منخفضا بما فيه الكفاية و ذلك لتجنب حدوث الاعياء، لذا يجب التركيز على نوعية التمرينات المستخدمة، عن طريق تشابه التمرينات المستخدمة في الاثقال مع التمرينات المستخدمة في تدريبات البليومترك.

ت- الراحة في التدريب البدني المندمج :

يشير محمد محمود عبد الدايم و آخرون إلى انه عندما يتم استثارة العضلة بمقدار يفوق قدرتها الطبيعية فالانسجة العضلية تحتاج إلى وقت مناسب لتستعيد شفافها و يحدث التكيف الفسيولوجي الايجابي، و لو كان الوقت المنقضي بين الواجبين الحركيين قصيرا جدا فإن العضلة لا تتمكن من استعادة الشفاء و تؤدي إلى التعب العضلي و إذا زادت فترة استعادة الشفاء فسوف لا يحدث تقدم في مقدار القوة العضلية، و يشير 2006.comyns thomas أن العديد من الدراسات تناولت فترات الراحة المثالية بين تمرين المقاومة و تمرين البليومترك و هذه الفترة يشار إليها بفترة الراحة داخل التدريب المدمج.

ث- الكثافة في التدريب البدني المندمج :

يذكر عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (1996) أن علماء التمرينات و المدربين الرياضيين يوصون بالتدريب ثلاث أيام في الاسبوع حيث يؤدي ذلك إلى أفضل استعادة ممكنة للشفاء و يسمح بزيادة فعالة في القوة و المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة. و يضيف طلحة حسام الدين و آخرون (1997) إن عدد مرات التدريب في الاسبوع تستخدم في تحديد الوقت المطلوب و الاهمية النسبية للرياضة المعنية و تحتاج معظم الرياضات في تدريبها إلى مرتين أو ثلاث مرات تدريب بالمقاومت في الاسبوع و تشير (international association of athleticsfederations)

(2003) إلى ضرورة ان تؤدي التدريبات المدمجة من 1-3 مرات اسبوعيا مع فترة استعادة استشفاء تتراوح من 48-96 ساعة بين الوحدات التدريبية التي تستخدم تمرينات لتقوية نفس المجموعات العضلية) حمزة((2010) .،

4-2- التدريبات المهارية المندمجة :

طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة و المتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة و كثيرة للمهارات المختلفة منها(المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بتتال و يؤثر كل منها في الآخر تأثيرا متبادلا، ولذلك يستوجب على المدرب اعداد و تجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط و ظروف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة و اتقانه لها (تمرير،استلام و مراوغة...الخ) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم تمرير _استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير، استلام ثم مراوغة ثم تصويب الخ) ودقيقة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة، وامتلاك اللاعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقا للموقف اللعبي ومن ثم زيادة قدرته على المناورة و تنفيذ الخطط.

4-3- التدريبات المهارية البدنية المندمجة :

يعتمد أداء الوحدات التعليمية و التدريبية ذات التأثير المهاري على تحديد الاهداف الأساسية و الفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة (مهاري اساسي، بدني فرعي، أو العكس) ثم وضع محتويات النماذج و أسلوب اخراجها لتحقيق تلك الأهداف وأخيرا ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة و المنتقاة كمواقف لعب تنافسية، وفي هذا الصدد يجب على المدرب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية و كيفية التنفيذ بما في ذلك أساليب عدد التكرارات للأداء و شدته و فترات

الراحة البدنية. (احمد 1998, و خلال التدريب على مهارات التمرير و الاستلام أو الجري بالكرة، أو السيطرة يمكن للمدرب ربطها بتحقيق أهداف بدنية خاصة كالسرعة أو التحمل أو تحمل السرعة، و يتم ذلك في صورة ثنائية أو مجموعات و تؤخذ فترات الراحة كوسيلة للتغيير و التبديل في تحقيق الأهداف و نظام عمل اللاعبين و التوجيه و اعطاء المعلومات. ومانود التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة المدرب أولاً للأسس و القواعد العلمية لتدريب و تنمية العناصر البدنية المختارة - من حيث (حجم و شدة و فترة الراحة) للتمرين أثناء ربطه بالتدريب على المهارات ليتم تحقيق الأغراض المرجوة ولا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط، وثانياً عدم اغفال شروط و قواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها أو التدريب عليها.

4-4- التدريبات المهارية الخططية المندمجة :

تتميز تلك النوعية من التدريبات بإحتواء المهارات الخاصة المتضمنة لها على بعض الصعوبات المتدرجة عند تأديتها، و ضرورة ربط احتياج و واجبات مراكز و خطوط اللعب باختيار تلك التدريبات لتحقيق أهداف محددة و قد تتم بصورة فردية أو ثنائية أو جماعية بين لاعبي من خط واحد (خط ظهر - خط وسط - خط هجوم) أو من خطين متتاليين أو أكثر (لاعب خط وسط مهاجم أو مع ظهير) سواء في حالة الاستحواذ على الكرة أو الدفاع في أي جزء بالمعنى في الأمام أو الخلف (الثلث الهجومي - الثلث الدفاعي).

4-5- التدريبات المهارية الخططية البدنية المندمجة :

يتسع نطاق أداء لاعبي كرة اليد في هذه النوعية من التدريبات لتنمية الأداء المهاري لديهم مع الجانب البدني في اشكال خططية هادفة، وهذه التدريبات تتشابه مع الأسلوب السابق الا أنها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة و التنافس من خلال مواقف اللعب الفعلية و التي تتضح فيها تحركات اللاعبين، أداء المهارات تحت

ضغط، حرية اتخاذ القرار سرعة التحرك و الأداء، وهي تتم في شكل جماعي (أكثر من لاعبين) لمراكز اللاعبين، و ينحصر دور المدرب في التوجيه على تحقيق هدف التدريب و زيادة ايقاع اللعب و اتقان المهارات وكذلك تحديد أزمدة و فترات الراحة البينية بما يحقق التنمية البدنية المرجوة، كما يجب على المدرب تشكيل النماذج التدريبية المتنوعة بين اللاعبين لتحقيق شمولية الأداء و زيادة قدرة اللاعب على الأداء المتغير طبقا لمتطلبات كل مباراة (2010)

1-تاريخ كرة اليد

كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة التي مرت بمراحل عديدة ومتلاحقة حتى اتخذت اسمها ومواصفاتها الحالية. غير أنه لا يوجد لهذه اللعبة تاريخ واضح ومؤكد، ففي حين أعتبر بعض المؤرخين أن هذه اللعبة من أصل فرعوني واستدل على ذلك ببعض النقوش الأثرية التي تظهر الفراعنة وهم يمارسون نوعا رياضيا شبيها بها. اعتبر البعض الآخر أن اللعبة نشأت كلعبة تحميا وتنشيط يمارسها رياضيو ألعاب القوى أما أول من عمل على تطويرها فهم الألمان الذين أدخلوا عليها بعض التعديلات. فسمحوا للاعب أن يجري بالكرة بعد أن كان يتداولها اللاعبون وهم وقوف في أماكنهم وكانت المباراة تجري في ملعب لكرة القدم بفريق مؤلف من أحد عشر لاعبا وتعرف (باسم حزين).

وكرة اليد كما نعرفها اليوم ابتكرها أحد معلمي الجمباز الألماني (هيزر) عندما قام بتدريب تلاميذه على لعبة سماها كرة اليد وكانت تلعب في ملعب طوله 40 مترا. وعرضه 20 مترا وهو القياس الحالي لملاعب كرة اليد. ثم تطورت هذه اللعبة الجديدة عندما تعاون (هيزر) مع أحد مدرسي التربية البدنية الألماني (شلنر) لوضع قوانين جديدة للعبة التي أخذت بعض مبادئها الأساسية من أساسيات بعض الألعاب الأخرى ككرة القدم وكرة السلة. إلا أنها تجد الحماسة والرغبة المطلوبة لممارستها.

فعدلت قواعدها وقوانينها مرة ثانية عن طريق شلنر نفسه وخاصة بالنسبة للملعب الذي

اتسع ليصبح طوله 70 مترا وعرضه يتراوح بين 50 مترا و 60 مترا. وبعد هذا التعديل انتشرت كرة اليد في كل من ألمانيا والدول المجاورة خاصة وأن جميع المباريات كانت تقام في برلين عاصمة ألمانيا

أما بطولتها الدولية الأولى فقد جرت سنة 1915 بين فريقي النمسا وألمانيا وكان عدد لاعبي الفريق أحد عشر لاعبا. ثم تناقص عدد لاعبي الفريق إلى سبعة لاعبين وجرت المباراة الأولى على هذا الأساس سنة 1925 بين فريقي الدانمارك والسويد

وفي إطار التمهيد لتأسيس اتحاد دولي للعبة عقد اجتماع دولي في مدينة (أمستردام) في هولندا، ووضعت فيه القواعد الدولية سنة 1927 وفي العام التالي انعقد أول مؤتمر للاتحاد الدولي للهواة وأقر قواعد اللعبة الدولية ثم صنفت هذه اللعبة في منهاج الألعاب الأولمبية في دورة برلين سنة 1936 وفازت بالمباراة ألمانيا. ثم ألغيت من برنامج تلك الألعاب لتعود إليها في أولمبياد ميونخ عام 1972

أول بطولة عالمية للرجال فقد جرت سنة 1938 وفازت بها ألمانيا أيضا والتي تعتبر بالإضافة للنمسا والسويد والدانمرك وهولندا والمجر ورومانيا والاتحاد السوفيتي هي التي تحتكر ألقاب البطولة في أي دورة عالمية أو أولمبية

الفصل الثاني

المهارات الأساسية و

خصائص المرحلة العمرية

- اقل من 19 سنة-

1- تعريف المهارات الأساسية في كرة اليد:

و هي المهارات التي تطبق في اللعبة وهي التمرير والاستقبال،التنطيط،التصويب،
الخداع،حيث يرى كمال درويش أن المتطلبات في كرة اليد تتضمن المهارة الأساسية
للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها و تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي يقوم
بها اللاعب للوصول إلى أفضل النتائج أثناء المباراة أو التدريب و يمكن تعلم و تطوير
هذه المتطلبات من خلال التخطيط لبرامج الاعداد المهاري التي تهدف بالوصول
باللاعب إلى الدقة و الإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد.

1-2-1 متطلبات لاعبي كرة اليد البدنية و المهارية و الاعداد المهاري:

تمهيد:تتطلب كرة اليد العصرية مجموعة من الصفات البدنية و المهارات الأساسية
التي من الواجب أن يتمتع بها كل لاعب و ذلك قصد تحقيق الأداء المتكامل للحركات
و الفنيات التي تتناسب ووضعيته داخل الميدان بشكل أحسن و يمكن القول أن لعبة كرة
اليد تعتمد على المؤهلات البدنية و على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية
للعبة ،و إن لعبة كرة اليد هي عبارة عن عمل جماعي ناتج عن مجهودات فردية يقوم
بها اللاعب و يتوقف نجاح هذا المجهود على التعاون المستمر بين هذه المجهودات
ككل و على تخطيط المدر في اعداد كامل من الناحية البدنية و المهارية.

1-2-1-1 المتطلبات البدنية :كما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا

بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت الصفات البدنية ضرورية للاعب ،كرة اليد احدى
الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومي ،الأسبوعي ،الشهرية و السنوية فيرى كمال
درويш أن كرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و إن
القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب مميزات التي تؤهله إلى ذلك (أخرون و سامي الصفار
، 1987) هو تنمية الصفات البدنية

1-2-2 الاعداد البدني: الاعداد البدني من أهم أركان التدريب التي يعتمد عليه في تنمية اللاعب سواء كان مبتدأ أو مقدا و هو من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية و يرى "عقيل الكاتب" أن الاعداد البدني هو تلك الإجراءات التي يصنعها المدرب ليدرب عليها اللاعب كي يصل إلى قمة اللياقة البدنية التي تمكنه م أداء واجبه داخل الملعب بصورة جيدة .
(كمال)

و يقسم الاعداد البدني إلى قسمين عام و خاص فالإعداد العام الغرض منه إعداد اللاعب من الناحية البدنية التي يجب أن يكون عليها اللاعب من تكامل و إتزان في الجسم أما الإعداد الخاص فالغرض منه إعداد اللاعب بدنيا لإتقان ممارسة اللعبة، و منه نستنتج أنه حتى يتمكن اللاعب من اكتساب القدرة و التأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة في الملعب ،وجب عليه الإعتماد على جميع قدراته البدنية حتى يستطيع تحقيق النجاح و لا يأتي ذلك إلا بعمل المدرب على تنمية الصفات البدنية الأساسية العامة للاعب من المرونة و تحمل و قوة و سرعة و رشاقة مع التركيز على الصفات البدنية الأساسية الخاصة و التي تتضمن تحمل القوة و تحمل السرعة و القوة المميزة بالسرعة.

1-2-3 التحمل: يعتبر التحمل من الصفات البدنية الرئيسية و أهم عضو في مكونات الأداء البدني و غالبا ما يستعمل مصطلح التحمل للإشارة إلى الخاصية و الصفة التي يتطلبها الأداء الدائم أوالمستمر أو الأداء المتكرر و العمل ما أو نشاط ما لفترات طويلة ،و يقول عنه "ماتفير" أنه القدرة على مقاومة تعب أي نشاط لأطول (السمرائي، 1991)

ويعرفه سميكر بإطالة الفترة التي يحتفظ به الفرد و كفاءته البدنية و إرتفاع مقاومة (1991)الجسم للتعب ضد الجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعية

1-2-4 المرونة:لصفة المرونة ارتباط وثيق بعناصر اللياقة البدنية الأخرى و هي تتعلق بمفاصل الجسم المختلفة و ما تحويه السعة الحركية العالية و يقول أيوب بدرسون مدرس مادة الطب الرياضي في كلية التربية البدنية بجامعة "كاليفورنيا" المرونة هي صفة ضرورية لأداء حركات بدنية واسعة المدى و بطريقة اقتصادية و (فهومي، 1994) طاقة أقل

و يقول عنها ماتفير أنها تتميز بالقوة و السرعة للجهاز الحركي و يعبر عنها "هار" قدرة الرياضي على أداء حركات أكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تأثير قوة (حماد، 2001) خارجية مثل مساعدة الزميل

1-2-5 السرعة:تعتبر السرعة إحدى أهم عناصر اللياقة البدنية و إحدى المتطلبات البدنية التي يحتاجها الرياضي ويقول عنها ابو العلاء احمد عبد الفتاح أنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقل زمن أو تعرف بأنه (الحسين، 1988)الحركات في الوحدة الزمنية

و يعرفها "نرسون ويكوم" بكونها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة، و انطلاقا من هذه التعاريف يمكننا تعريفها بكونها أداء حركات متتالية في أقل زمن ممكن.

1-2-6 الرشاقة:تعتبر الرشاقة من أهم الصفات البدنية ارتباطا بالأداء الرياضي في الأنشطة و الألعاب بصفة عامة حيث أنها ترتبط بالمواصفات، و العناصر الأخرى للياقة البدنية في نواحي متعددة ،كما أنها ترتبط بالمهارات الأساسية ارتباطا وثيقا.

و يقول "ابراهيم حماد" بأنها المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعة أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة و توقيت صحيح. كما تعني المقدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة و التعديل السريع الصحيح العمل الحركي و (عمر، 1983) ضبطه ايضا القدرة على تغيير الإتجاه أثناء الحركة عند أو قريب من اقصى سرعة .و على ضوء هذا يمكننا القول بأن الرشاقة الخاصة هي أداء الحركات بشكل ترافقي الخاصة بالنسبة للنشاط الرياضي التخصصي.

1-2-7 القوة : يرى بعض العلماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى المراتب في البطولات الرياضية ،كما أن لها تأثير بدرجة كبيرة على تنمية الصفات البدنية كالسرعة و التحمل و يعرفها "ترسون" بأنها مقدرة (الكتاب، 1980)الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة دفعة واحدة ضد مقاومة ما

و يقول سامي الصفار عن القوة بأنها امكانية العضلة على التغلب على المقاومة الخارجية و العمل الداخلي للعضلة المناسبة مع ذلك في حجم الجسم و المقطع (المختار، 1994)العضلي له

1-3-1 المتطلبات المهارية: يرى كمال درويش أن المتطلبات في كرة اليد تتضمن المهارة الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها و تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي يقوم بها اللاعب للوصول إلى أفضل نتائج أثناء المباراة أو التدريب و يمكن تعلم و تطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد كبرامج الاعداد المهاري التي تهدف بالوصول باللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع (شعلان، 1959)المهارات الأساسية للعبة كرة اليد.

1-2-3-1 مسك الكرة: بدون اتقان هذا المبدأ لا يستطيع اللاعب أن يحاول أو يصوب أو يمرر أو يسلم الكرة بطريقة صحيحة و تحسين كيفية مسك الكرة يجعل اللاعب يتصرف فيها بكل اتقان حسب ظروف معينة و تمسك الكرة بإتخاذ وضع الأصابع مع راحة اليد الشكل الكروي ،انتشار الأصابع و تباعدها مع انتصافها بالكرة عند (حماد، 1997) الملامسة و مسك الكرة باليد الواحدة أو باليدين.

أ-الكف أسفل الكرة. ب-الكف خلف الكرة بمعنى مسكها بالأصابع دون شدها براحة (الحسين ك.، 1997) الكف و هي تتناسب أصحاب الأصابع الطويلة

1-2-3-2 استقبال الكرة: يجب على اللاعب اتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها و جعلها في حالة لعب و كقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن اضافة إلى قدرته على استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يظهر اليها كما يجب على الذي يقوم بلقف الكرة أن تتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة التأمين على الكرة و يمنع المنافس من الاشتراك فيها (اسماعيل، 1986)

1-2-3-3 تمرير الكرة: التمرير مهارة أساسية تعتمد إلى حد بعيد على مقدار السيطرة على الكرة و دقة استلامها و اعادتها الى اللاعب الآخر لإيصالها بأسرع ما يمكن إلى منطقة هدف الخصم و ذلك باستخدام أقصر طريقة و أسرعها و احسن وضع في هذا الخصوص اي اوصول الكرة الى الزميل في اللحظة و المكان (الحفيظ، 1994) المتناسبين لتحقيق اصابة هدف الخصم

و هناك عدة أنواع من التمريرات منها:

1-3-2-3-1 التمريرة من فوق الرأس: تؤدي هذه التمريرة بمسك الكرة بالأصابع مفتوحة

بيد واحدة و شد كبير و ترتفع فوق الرأس بحيث يكون العضو المساعد زاوية قائمة عند مفصل المرفق و تسحب الكرة للخلف للأعلى حيث تمتد الذراع الرامية عاليا و يتم رمي الكرة بحركة مشابهة للضرب بالوسط حيث يركز اللاعب على القدم المعاكسة.

1-3-2-3-2 التمريرة المرتدة: تتم هذه التمريرة من فوق الرأس تقريبا لكن يتم توجيه الكرة نحو الأرض لترتد منها الى الزميل و ان أفضل مكان لتلامس الكرة بالأرض هو أقرب مكان الى قدم المنافس عن قدمي الزميل المستلم.

1-3-2-3-3 التمرير من الوثب: يرى كمال عاف أنها تعتمد بصورة كبيرة على (أخرون، 1998) حركة الرسغ الجيدة لإرسال الكرة في أعلى نقطة عند القفز

1-3-2-4 التنطيط: يعبر "هارست" التنطيط من أهم المهارات الأساسية لكرة اليد و يعبر الجزء الأول من عملية المحاورة بحيث يؤدي تنطيط الكرة بيد واحدة أو باليدين و لكن بالتتابع من المساعد و المفصل الرسغ حيث يميل الجسم قليلا إلى الأمام مع ثني الركبتين بإرتقاء و تكون الذراع موازية للأرض و الأصابع مرتخية تماما بحيث تلامس الكرة و تدفعها مع ملاحظة متابعة الكرة في اتجاهها الأسفل دون ضربها عند ارتدادها من الأرض و تتم عملية التنطيط أمام و خارج القدم المماثلة لليد التي يقوم (ابراهيم، 1994) بها للتنطيط و بالنظر إلى الأمام

1-3-2-5 التصويب: يعتبر التصويب كاللقطة النهائية لكل اللقطات الفردية و الجماعية في الهجوم و لها قواعد يجب أن تتبعها و العمل بها مهما كانت القيمة (التكويني، 1986) الفردية أو الجماعية للفريق

لذا من الأفضل للمهاجم أن يعرف و يطبق عدد كبير من أنواع التصييبات لكي تكون لدينا سهولة و التألق مع شتى الوضعيات و لرفع فعالية التصوييب تعتمد على التدري المتواصل في أوضاع تشابه مجريات المقابلة و في مرحلة التصوييب اللاعب يجب أن يكون يعرف:

(النقيب، 1990)-موضع و كيفية تحرك المدافعين

التصوييب هو بمثابة خاتمة للقطات متتابعة و العلاقات معقدة اللاعبين.

محمد علي قاعدة كلودبيار"ان التصوييب يمثل الوقت ذو أهمية قسوى في اللعب و هي لقطة حاسمة في نجاح الهجوم.

و هناك عدة طرق في التصوييب تعتمد على:

-موقع المهاجم في اللعب.

-موقع المدافعين بالنسبة للمهاجم في الأمام أو الجانب و المطلوب يكون:

إما أيسر يمين أو يسار.

إما يمين يلعب يمين أو يسار.

و هناك عدة أنواع من التصوييبات مثل التصوييب بالارتقاء،التصوييب من

الجري،التصوييب بالارتكاز

1-3-2-5-1 أنواع التصويب في كرة اليد:

1-1-5-2-3-1 التصويب بالارتقاء إلى الجهة المعاكسة:

يعد الارتكاز الجيد مع الرجل الهجومية مثله مثل التصويب الرمحي على ارتفاع الرأس ثم يبدأ الارتقاء الجانبي و يكون الجسم الممدود و في وقت معين بدأ الجزء العلوي للجسم في وضعية موازية للأرض تقريبا و في هذه الحالة تقابل الأرض بالصدر و يكون الظهر في الناحية المعاكسة لكي نحس استقبال جيد على الأرض و ذلك المحصول زاوية مناسبة للتصويب الجيد (JERSITALAGSE, 1980)

1-3-2-5-2 التصويب بالجري:

يستعمل هذا النوع من التصويب بكثرة أثناء الهجوم المضاد لمفاجأة الحارس مستعملا سرعة التنفيذ و قوة التصويب و فعالية هذا النوع من التصويب يتوقف اذا اللاعب صوب الكرة و ترك الجسم يتبع حركة الكرة .

-إنجاز هذا النوع من التصويب سريع يخلق مشاكل للحارس يفضل التصويب بالارتقاء أحيانا خلال هجوم مضاد.

-أثناء القيام بهذه التصويبة الذراع يوضع وراء الكتف و اليد نطلق بطريقة قصيرة و (التكويني، 1986) سريعة و الذي يدفع الكرة بسرعة لمفاجأة الحارس

1-3-2-5-3 التصويب بالارتكاز:

و هو التصويب الأكثر قوة من حيث ترابط كل القوى الحركية و يسمى أيضا بالتصويب أو التصويب باليد المصلحة بحيث أيضا إلى المرمى الكرة أبعد مكان ممكن.

يعتبر هذا النوع من التصويب كقاعدة للتدريب الخاصة للتصويب لفعالية و قيمة بالارتكاز ،تتعلق بسرعة تحقيقها و زمن ترك اليد للكرة و القفزة الأولى يوزن ثلاث أوقات ووزن الجسم ملقى كله على الرجل اليمنى ،الكتف الأيمن مائل قليلا نحو الخلف بينما اليد المصوبة مقوسة في تواصل دائم مع الكتف على الكتف يتقوس الظهر و يتبين لنا أنه جاهز للتصويب ،القفزة الثانية على وزن ثلاثة أوقات و استواء الرجل اليمنى الورك الأيمن يقدم إلى الأمام بمساعدة الرجل اليسار موجود في ضغط قوية و محكمة ،القفزة الثالثة على وزن ثلاثة أوقات من خلال هذه الوضعية المقوسة للجسم يكون التقدم السريع النشاط الديناميكي الكرة مقربة من الرأس مع حركة قوية لليد و أصابع الدفاع(JERSITALAGSE, 1980)

الجسم يستدرك بالرجل اليمنى و يجب مراعاة مايلي:

الجري الركض المتوازن و متابعة على وزن ثلاث أوقات.

الغاء وزن الجسم إلى ما خلف الكرة ليس بها رمية قوية.

القفزة الثالثة يجب أن تكون قفزة الثبوت اذا أردنا الحصول على مثلى لكل الجسم.

وزن الجسم يجب أن يوجه ناحية الرمية قدر الإمكان فوق الرجل الضاغطة.

لا تستطيع الحصول على رمية جيدة إلا اذا كانت اليد موضوعة وراء الكرة.

يجب أن تكون الكرة موضوعة كليا داخل اليد حيث حين ترمى تكون اليد بوضعية كأس فإن هذا النوع من التصويب بدون ارتكاز يؤدي على المستويات التالية:

-على مستوى اليد و الكتف.

-على مستوى الحوض و الرمية

-مع ثني الجذع جانبا منحني.

1-3-2-5-1-4 التصويب بالارتقاء العالي:

يتم هذا النوع من التصويب بعد جري سليم و ارتقاء جيد على الرجل الهجومية و قذف الكرة أثناء المرحلة للارتقاء و يجب الارتكاز الجيد.الارتقاء الجيد للجري و الذي يتم على ثلاث أوقات و الذي يكون فردي العدد يعني يسار يمين يسار بالنسبة للقاذف باليد اليمنى و العكس بالنسبة للقاذف باليد اليسرى .

يكون مركز ثقل الجسم كله على الرجل الهجومية رجل الارتكاز أثناء الارتقاء و عند بداية ايقاع الجري ذو ثلاث أوقات تبدأ في تحريك ذراع القذف نحو الخلف و أثناء مرحلة الارتقاء الديناميكي يبدأ الذراع في الحركة النهائية قبل القذف و لا يتم ذلك إلا (التكويني، 1986) في قمة الارتقاء مع التركيز على شيء خفيف للرجل الثانية

1-3-2-5-1-4 مبادئ التصويب بالارتقاء:

يجب أن يكون الارتكاز قوي و جيد لكي يكون الارتقاء عالي.

-السرعة عند القيام بالقذف

-يجب ان تكون اليد القاذفة وراء الكرة

-يجب مرافقة الكرة إلى أبعد مكان تستطيع اليد القاذفة مرافقتها.

-يجب أن يكون القذف قوي و مدقق.

-القذف بالارتقاء موجود في كل تحضيرات لاعبي كرة اليد يكن مستفهم

(JERSITALAGSE, 1980)

1-2-3-4-5 كيفية اعداد التصويب من الارتقاء:

-ارخاء مميزات الرجل الحرة أثناء الارتكاز ما قبل الأخير تخفيض مستوى الحوض

تشيت رجل التأهب و تصعد الرجل الحرة منحنية و مسترخية

-استعداد للتسديد من الجانب الأعلى تحكم مطول لليد على الكرة

-أثناء هذه المرحلة و عند التصويب بكون الكتف و الجذع المعاكس لجهة اليد الممددة و كذا الرجل الحرة و هذا بواسطة عملها السبب في الحفاظ على توازن جسم اللاعب ذلك التوازن الذي تعوقه امتدادة الجذع أثناء الاستعداد للتسديد و التصويب.

1-3-2-6 الخداع:

هو احدى المهارات الحركية الهجومية و هو من وسائل تغيير اتجاه المنافس إلى اتجاه الخاطئ و التخلص من اعاقته علما أن نجاح الخداع يعتمد على قابلية الحركية و لياقته البدنية و مدى أداء الحركة الحقيقية بسرعة و من أذراعه الخداع بالكرة و (علوي، 1992)بدونها

1-4 الاعداد المهاري:

1-4-1 مفهوم الاعداد المهاري:

الاعداد المهاري يعرفه ابراهيم حماد بأنه كافة العمليات التي تبدأ تعلم اللاعبين و
اللاعبات أسس تعلم المهارات الحركية و تهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة
بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية و الدقة و الدافعية تسمح به قدراتهم خلال
(الدين) المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد

1-2-4-1 مراحل الاعداد المهاري:

من المفهوم السابق يتضح أن الاعداد المهاري لا يعني فقط تعلم المهارات الحركية و
انما تعلم المهارات الحركية و انما تعلم المهارات الحركية هي المرحلة الأولى من
الاعداد المهاري اذ لا يكفي هذا التعلم لخوض المنافسات بشروط الأداء الواضحة في
التعريف بل يتطلب الأم بعد التعلم عمليات تنمية و تطوير رفيعة المستوى و فيما يلي
نوضح كل مرحلة من هذه المراحل الثلاث:

1-2-4-1 مرحلة بناء الشكل الأولى لأداء المهارة الأساسية:

أن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتمد أساسا على سلامة الشرح
و مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور النماذج المختلفة حيث أنه كلما توفرت الخبرة
السابقة ارتبطت المهارة الحديثة ذهن اللاعب و كان التصور و استيعابها أسرع و يجب
أن يكون الشرح اللفظي واضحا مناسبا مع المستوى الفكري للاعبين و (البياتي،
1995) يجب ملاحظة تبسيط المواقف حتى يتمكن للاعبين من استيعاب المهارات.

1-2-4-1 مرحلة بناء الشكل الاولي لأداء المهارة المناسبة:

ان التعرف على مهارة جديدة يعتمد أساسا على سلامة الشرح و مشاهدة النموذج
الأفلام التعليمية.

1-2-4-2 مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية:

و هي مرحلة تطوير كافة الأداء المهاري للوصول الى أعلى درجات الآلية و الدقة و
الاقتصاد في الجهد المبذول معناه تنظيم عمل القوى الداخلية لتتسجم مع القوى
الخارجية فتتجنب فيها الحركات الزائدة و لهذا يصبح التوافق و التنظيم ينسجمان و
(فهيمي) القوى المستعملة

و من هنا يمكن القول أن المطلب الأساسي و الرئيسي لهذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء الى أعلى مستوى خال من الأخطاء حيث تتدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانيات اللاعبين و مستواهم الفني.

1-4-2-3 مرحلة الوصول إلى آلية أداء المهارة:

تتميز هذه المرحلة بارتفاع مستوى الأداء و يتصف بالسيطرة و التوافق و الانسجام و يرى علاوي عن المهارة خمس خطوات رئيسية تستخدم في التعليم بهدف اتقان المهارة الحركية و هي

-اتقان المهارة الحركية تحت الظروف المسيطرة و الثابتة.

-تثبيت المهارة الحركية من خلال تغيير الاشتراطات و العوامل المحيطة بالأداء.

-تثبيت الحركة بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الاداء و استخدام القوة.

-تثبيت المهارة الحركية في المنافسات التدريبية

(الجبار، 1987)

تهدف هذه المرحلة إلى الوصول بالألعاب إلى أداء المهارة بصورة آلية و ذلك بالتكرار الدائم للأداء و استخدام التمرينات المتنوعة و بعد أن يكتسب اللاعبون التوافق الجيد يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيمًا و يستطيع المدرب الاستفادة التجريبية لاكتشاف عيوب أداء المهارة الحركية (كامل) التي تظهر خلال مراحل التعلم و التدريب عليها

و في هذه المرحلة تتم عملية تثبيت و تعميق و فهم الحركات التي تم تعلمها و ذلك عن طريق تصحيح الحركة و التدريب عليها مع ملاحظة أن يكون ذلك تحت ظروف

مقاربة لظروف المسابقات بصورة أساسية و تصل في هذه المرحلة إلى أن يتم الأداء الحركي بطريقة الية و هذا يعني أن لا يحتاج المدرب إلى تركيز اهتمامه على مسار الحركة بأية صورة و إنما يوجد في هذه الحالة كل تركيزه و طاقته إلى المركز الذي يتحصل اللاعبون الآخرون سواء من أفراد فريقه أو فريق المنافس و يتم في هذه المرحلة القدرة على إيجاد فن الأداء تحت الظروف المتغيرة التي ينبغي ان تكون (أخرون، 1998) متشابهة بقدر الإمكان بظروف المسابقات بطريقة صحيحة

1-4-3 طبيعة الأداء المهاري في اليد الحديثة :

كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع و التعدد نظراً لوجود اللاعب و خصم و أداء في تفاعل مستمر و تغير منقطع لذلك يتميز الأداء المهاري بأنه مجموعة من الحركات المترابطة و التي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق الهدف معتمداً في ذلك على قدراته و صلاحياته البدنية و كذلك مهارته و حالته النفسية و العائلية و تفاعلهم (اسماعيل، 1986) جميعاً لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز و الفعالية

1-4-4 اتقان الأداء المهاري في كرة اليد الحديثة:

كثيراً من الصلاحيات البدنية المرتبطة بالأداء تنخفض درجتها عند الانقطاع عن التدريب لمدة ما بين 6-8 أيام و كذلك تتأثر خطط اللعب حيث أنها يمكن تنسى أو تتلاشى بمرور الوقت و تظهر خطط بديلة مؤثرة و تحل محل الخطط الجديدة و لكل الذي يزول بسهولة هو المهارة الخاصة للعبة حيث أنها عندما يكتسبها اللاعب و (فهيم ك.، 1997) يتقنها يكون من الصعب زوالها

2 دراسة خصائص المرحلة العمرية (15-16) سنة:

ينبغي دراسة الأفراد الذين يعد لهم البرنامج وذلك إذا ماتم الاختصار على الأسس الاجتماعية في تخطيط البرامج، فهذا يفيد إغفال عنصر هام في العملية التخطيطية، فبرامج التربية البدنية والرياضية يجب أن تدور حول المنتفعين بها وليس العكس.

1-2: تعريف النمو:

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها: مظاهر النمو الجسمي، النمو الانفعالي، النمو الاجتماعي، ويتسم تقسيم نمو المراهقين وفقاً لتقسيم " حامد زهران " ((الخولي،، 1990،)

1-جدول رقم (1) يمثل مراحل المراهقة:

المرحلة	العمر الزمني	تربويا
المراهقة المبكرة	14-13-12	الإعدادية
المراهقة الوسطى	17-16-15	الثانوية
المراهقة المتأخرة	20-19-18	التعليم العالي

1-1-2: خصائص النمو:

1-1-2-1: النمو الجسمي:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الذراع والصدر والرجلين بدرجة اكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عن الفتيات وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتاة بالليونة.

1-1-2-2: النمو الحركي:

يظهر الاتزان تدريجي في مجال الأداء الحركي ويستطيع الفرد أن يصل مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى درجة الإتقان كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة، ويشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها ذروة جديدة للنمو الحركي ومنها يستطيع الفرد اكتساب وتعلم المهارات الحركية بسرعة زيادة إلى عامل المرونة للفتيات التي تساعد على ممارسة الرياضة التي تتطلب المرونة ونفس الشيء بالنسبة للفتيان باكتسابهم القوة العضلية التي تساعد على ممارسة الرياضة التي تتطلب القوة . () ، (1998)

1-1-2-3: النمو الفيزيولوجي:

إن الجهد الحاصل نتيجة التمارين الرياضية عند الرياضيين الذين يمارسون الرياضة باستمرار يسبب زيادة في حجم القلب، كما تنمو الرئتان ويتسع الصدر

وتصاحب هذه الزيادة في عدد الهيموغلوبين والأجسام الحمراء حيث تستهلك العضلات كميات كبيرة من الأكسجين مما يستهلك الدهن وتزداد التهوية الدقيقة للرئتين ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك و الطول ويربط هذا بالنمو العقلي في العمليات العقلية العليا كالتهكير والتذكر والانتباه (الطاهر، 2004)

1-1-2-4: النمو النفسي:

يتميز التلميذ في هذه المرحلة بالاعتماد على نفسه ويجب معاملته كشخص بالغ وذلك لبداية نموه في العقل والأفكار والابتعاد عن الخصال الذميمة كالرغبة في الانتقام والعنف وبتقدمه في السن تزول كل السلبات السابقة ويتحسن طبعه ويبتعد عن حب الذات والقلق والخوف ويتحكم في أعصابه ويميل للضحك وحب السعادة ويراعي مشاعر الآخرين وإجراء العلاقات مع المجتمع الخارجي وكثرة التناقضات كعدم الاستقرار العاطفي والحساسية الزائدة تؤدي بالتلميذ إلى المرور بقوة التوتر والصراع النفسي حيث وصف (ليفن) هذه المرحلة بمرحلة اضطراب السلوك مما يزداد الإعجاب بالأفكار السياسية والفلسفية وتظهر عند الإناث الاهتمام بالجوانب العاطفية. (المجيد،

(1998)

1-1-2-5:النمو الاجتماعي:

الإنسان اجتماعي بطبعه يعيش في بيئته مع أفراد مجتمعه تربطهم علاقات التجمع. من خلال دراستنا لمرحلة اقل من 19 سنة فان هذه المرحلة تتميز ببروز ظاهرة علاقته بالآخرين حيث يخضع المراهق للجماعة والرفاق ثم يمضي بعد ذلك في تطوره فيخفف من هذا النوع الخضوع قبل رشده واكتمال نضجه، ويذكر فؤاد البهيمي السيد في هذا المجال إن الحياة الاجتماعية للمراهقة تتأثر في تطورها بمدى تحررها من قيود الأسرة ومدى خضوعها للجماعة لاستقلالها عنها ومدى تفاعلها مع الجو المدرسي ثم تنتهي من ذلك كله إلى الاتصال القوي الصحيح لعالم القيم و المعايير والمثل العليا (السيد،، 1989)

1-1-2-6:النمو الانفعالي:

في هذه المرحلة توجد عدة ظروف تثير الانفعال وهي متنوعة كتنوع ظروف الحياة نفسها وترجع الانفعالات إلى الطاقة الحيوية النفسية التي تتخذ لنفسها ألوانا مختلفة تتناسب ومراحل النمو يمر بها الفرد في حياته المتطورة المتغيرة ولهذا تختلف المظاهر الانفعالية للطفولة في بعض معالمها عن المظاهر الانفعالية للمراهقة حيث يمر المراهق بمرحلة تدفعه إلى طرح الأسئلة عن هويته وأحاسيسه واتجاهاته نحو مختلف المواضيع، حيث تؤدي هذه الأسئلة بالمراهق إلى الاضطراب والقلق الشيء الذي يؤدي به إلى الانتماء لمختلف النوادي الرياضية والعلمية كوسيلة

للتخفيف من القلق ، والشباب في هذه المرحلة تقل قابليته لمنهج الانفعالي ، ويهدأ الصراع نوعاً ما ويعود الاتزان الانفعالي على نحو تدريجي، ويتقبل المراهق بذلك الأمور في هدوء .

ومما يميز هذه المرحلة العمرية هو الاهتمام الكبير بتكوين أواصر المودة مع الآخرين حيث يرى "محسن محمد حمص" إن المودة من مميزات هذه المرحلة في الجانب الانفعالي هو الزيادة في حب الاستطلاع ثبات ميول الرياضة. ظهور الفروق الفردية والميول والاستعدادات، نمو الجرأة والإقدام (حمص، 1999) والإعجاب بالشخصيات المتفرقة في المجال الدراسي والمهني

1-1-2-7: المراهقة واختيار الرياضة:

سن المراهقة مرحلة الاستعداد للحياة المستقبلية ومرحلة الخطط الضخمة ففي هذا السن يبدأ المراهق بالتفكير في المستقبل الذي سيكون عليه، ولهذا يواجه المراهقين عندئذ فترة خوف من المسؤولية كما هو الحال اتجاه أي خطوة مستقلة . إن المراهقين يتعرضون للوقوع في الورطات التي يتعذر إصلاحها ولمساعدتهم لاجتناب هذه الأخطاء لابد أن يستعيد الأبوين للإجابة عن السؤال المتعلق باختيار الرياضة، وينصح الآباء والأمهات بالعمل على الكشف عن مواهب الطفل وان يواجهوا هذه المواهب وما لها من الكفاءات والإمكانات إلى أحد أشكال النشاط الرياضي.

وان يساعد الطفل في تطوير هذا الميل، فان ما يبذلونه من العناية في هذه الغاية المناسبة يهيأ للمراهق مزاجا نفسيا خاصا . وهذا عنصرا هاما في اختيار الرياضة، ويجب أن تكون هذه الرياضة المختارة متوافقة مع حالة المراهق البدنية وعالمه الروحي كما يستحسن استشارة كل المدربين لتكون عملية الاختيار في إطار التناسق بين متطلبات الرياضة وبين ظروفه البدنية والنفسية والصحية وقد يؤدي إهمال هذا العامل إلى أن تعمل هذه الرياضة المختارة على إساءة الصحة تدريجيا، وفي حالة تفاوت بين مواهب المراهق وبين حالته الصحية يقتضي أن يغير الرغبة في الهدف والإرادة في تحقيقه يمكن أن تجعل أي منهج مصدرا للمتعة والسعادة وهكذا فان الأسرة تلعب دورا كبيرا في تربية المراهق (حسن،، 2004)

الباب الثاني

الجانِب التطبيقِي

الفصل التمهيدي

منهجية البحث

تمهيد

إن الحصول على نتائج دقيقة ما لا يقتصر على الدراسة النظرية وإنما يتطلب إجراءات ميدانية من أجل تحقيق فرضيات البحث لهذا فالباحث متطلب بالاختيار الدقيق للمنهج العلمي الملائم والأدوات المناسبة لجمع المعلومات ، وكذلك الاستخدام السليم والصحيح للوسائل الإحصائية ، من أجل الوصول الى نتائج ذات دلالة ودقة وذلك بغرض دفع البحث العلمي الى التقدم

الدراسة الاستطلاعية:

من أجل التأكد من صلاحية الأدوات المستعملة في البحث ومدى وضوح عباراتها كان لازماً القيام بدراسة استطلاعية حيث تم توزيع 05 استمارات على 05 اساتذة بمعهد التربية البدنية والرياضية " مستغانم " وهذا قصد معرفة الأسئلة المطروحة ومدى استبعادها وكذلك من أجل أخذ بعض التصورات للأساتذة العاملين في هذا المستوى والتحكيم على الاستبيان الذي اعتمدنا عليه خلال هذا البحث من أجل انجاز الجانب الميداني

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية تم التعرف على الأسئلة التي تسبب حرج للمستجيبين وبعض الأسئلة يتفادى المستجيب الإجابة عنها ، ولذلك أعدنا صياغة بعض الأسئلة وجعلناها في متناول اللاعبين والمدربين المستجيبين وقد مكنتنا الدراسة الاستطلاعية من التأكد من فرضيات قابلة للاختبار

مجالات الدراسة :

المجال المكاني : تم إجراء البحث على مستوى ولاية تيارت و ولاية تيسمسيلت و ولاية سعيدة و ولاية غليزان وذلك في كل الفرق التالية :

- اتحاد تيسمسيلت
- شباب الحمادنة
- حواء سعيدة
- جيل الجديد الرحوية

وتتتمي هذه الفرق ما بين الرابطات وسط غرب

المجال الزمني :

الجانب النظري : من 02 فيفري 2016 الى 15 مارس 2016

الجانب التطبيقي : من 16 مارس 2016 الى 15 ماي 2016

أهداف الدراسة الميدانية : إن هذه الدراسات تهدف الى ابراز واقع التدريب المدمج في كرة اليد ذكور صنف (اقل من 19 سنة) ، وذلك في فترة المنافسة ، كما تهدف أيضا الى ابراز أهم العوامل التي يجب توفيرها لإنجاح البرنامج المسطر في تلك الفترة

وتطوير المهارات الاساسية لهذه الفئة العمرية وتدفعهم الى تقديم أعلى المستويات المنافسة وتحسين المردود ، فسنحاول تقديم نتائج غامضة أو لم تلق الإهتمام الكافي من طرف الأشخاص المعنيين بها .

المنهج العلمي المتبع : بعد محاولة لتغطية الجوانب النظرية للبحث سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من جانب تطبيقي وذلك للقيام بدراسة ميدانية وهذه الدراسة تقوم باختيار وتحديد المشكلة التي وضعناها فتؤكدنا أو تنفيها وهو ما جعلنا نختار المنهج الوصفي لذلك

المنهج الوصفي : لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي المسحي وذلك استجابة لطبيعة موضوعنا وهذا المنهج عبارة عن استسقاء لظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في واقعها بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها ، والمنهج الوصفي يصف الظاهرة المدروسة وتحويلها كليا عن طريق جمع المعلومات المستخلصة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة العلمية الدقيقة .

أدوات وتقنيات البحث : لقد اخترنا استخدام طريقة الاستبيان

تعريف الاستبيان : هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبطة بطريقة منهجية وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات ، يستعمل كير في بحوث العلوم الاجتماعية وهذه الطريقة تستمد المعلومات من المصدر الاصيل ، وهو عبارة عن جملة من الأسئلة المغلقة والنصف المفتوحة والمفتوحة ، ويتم وضعها في استمارة ترسل الى الأشخاص المعنيين للنجابة على الاسئلة الواردة فيها ، وهذه طريقة تحتوي على ثلاثة أنواع من الأسئلة هي :

الأسئلة المغلقة : وهي التي يحدد فيها الباحث إجابات مسبقا ، وتحديد الإجابات هذه يعتمد على أفكار الباحث وأغراض البحث والنتائج المتوخاة من البحث وتكون الإجابة في معظم الأحيان باختيار المستجوب للإجابة الصحيحة

الاسئلة المفتوحة : تعطي كل الحرية للإجابة كما يشاء ، أي الإجابة إما بالاختيار أو بالتفصيل ، وكذلك تعطي له مطلق الحرية بذكر أية معلومات يعتقد بانها متعلقة بالسؤال مهما كانت طبيعتها وأغراضها ، ومن فوائد الأسئلة المحددة من قبل الباحث كما أن لها فائدة في الآراء السائدة فعلا في المجتمع

الاسئلة النصف المفتوحة : يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نصفين : الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه تكون (نعم أو لا) والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص

صدق الاستبيان : يعتبر التحكيم من طرف الأساتذة المختصين بمثابة الموجه لتحديد تغيرات ونقائص الاستبيان ، وعليه فقد عرض هذا الاستبيان على 05 أساتذة محكمين من معهد التربية البدنية والرياضية " مستغانم " يشهد لهم

بمستواهم العلمي (ماجستير ودكتوراه) وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي بغرض تحكيمه ، ومن خلال ذلك تم الوقوف على بعض التغيرات منها :

- إعادة ترتيب الاسئلة
- إزاحة بعض الاسئلة وتعويضها بأخرى
- إعادة الصياغة اللغوية لبعض الأسئلة

مجتمع الدراسة :

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة الميدانية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة ويتمثل مجتمع دراستنا في لاعبي فرق القسم الأول وما بين الرابطات والجهوي الأول و الثاني لكرة اليد ، فئة اقل من 19 سنة

ولقد حددت فرق كرة اليد نحو 4 فرق كل منها يضم 18 لاعب وبالتالي فإن العدد الغجمالي يتمثل في 72 لاعب ، كما يتضمن مجتمع الدراسة على مدربي تلك الفرق 4 مدربين

عينة البحث وخصائصها :

تعتبر مرحلة اختيار العينة من أهم المراحل وابرزها في عمر البحث العلمي التي يركز عليها الباحث اهتمامه ، ولذلك فقد اتخذنا نموذج العينة المقصودة ، بحيث ركزنا على التدريب المدمج ، في كل الفرق ، واخترنا فريق في مقدمة الترتيب وفريق متوسط الترتيب وآخر متذيل الترتيب ، للدخول الى الجانب الميداني من بحثنا وذلك بتطبيق جميع خطواتها

حيث شملت عينة البحث بحثنا على 60 لاعب من النوادي التالية :

- اتحاد تيسمسيلت
- شباب الحمادنة
- حواء سعيدة
- جيل الجديد الرحوية

الوسائل المستخدمة :

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل الى مؤشرات كمية ودالة ، تساعدنا على التحليل والتفسير والحكم أما المعدلات الإحصائية المستعملة فهي :

قانون النسبة المئوية الذي يعطي بدقة عدد كرات رأي الأراء حتى نتمكن الفصل بينهما

وكذلك قانون كاف التربيع لثبات الدلالة الإحصائية ، كما يسمح لنا هذا الاختيار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان والمقارنة بين التكرارات الحقيقية والتكرارات النظرية (المتوقعة)

قانون النسبة المئوية ع . 100

س : النسبة المئوية
$$= \frac{\text{س}}{\text{ن}}$$

ن : المجموع الكلي للعينة

ع : عدد التكرارات

(ت.م - ت.ن)

$$\frac{\quad}{\quad} = x^2$$

قانون اختبار كاف التربع :

ت . ن

X² القيم المحسوبة من خلال الاختبارات

ت . م : عدد التكرارات الحقيقية

ت . ن : عدد التكرارات النظرية

يتم حساب التكرارات النظرية (ت.ن) من خلال المعادلة التالية : ن

ت.ن

ن : عدد أفراد العينة

و

و : عدد الاختبارات الموضوعية للأسئلة

خلاصة

يمكن اعتبار الفصل الذي تطرقنا من خلاله الى المنهجية وطرق البحث ، من بين أهم الفصول التي تناولتها الدراسة لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا الى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة

إن هذا الفصل بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول الى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة ، وتناولنا فيه أهم العناصر التي تقيد الدراسة بشكل مباشر منها :

الدراسة الاستطلاعية ، مجالات الدراسة ، المنهج المتبع ، مجتمع الدراسة ، أدوات البحث ، الوسائل الإحصائية .

الفصل الاول

عرض و تحليل نتائج

الاستبيان الخاصة بلاعبي

كرة اليد

1-مناقشة الاستبيان الخاص بلاعبي كرة اليد " اقل من 19 سنة "

يهدف هذا الاستبيان الى التعرف والاطلاع على اراء اللاعبين فيما يخص عدة معطيات ومعلومات تخص موضوع التدريب المدمج ، و دوره على المهارات الاساسية لهذا الصنف اقل من 19 سنة في كرة اليد بصفة خاصة

كما نريد التعرف من خلال هذا الاستبيان على طرق التخطيط لهذه المرحلة ، والعوامل التي تعيق نجاحها في الفرق الرياضية لكرة اليد صنف اقل من 19 سنة على وجه الخصوص ، ولهذا الغرض قمنا بطرح عدة أسئلة على اللاعبين، تدور حول هذا الموضوع كقصد الحصول على معلومات علمية دقيقة ، لذا استوجب علينا اتباع البنود التالية وفق التنظيم الآتي .

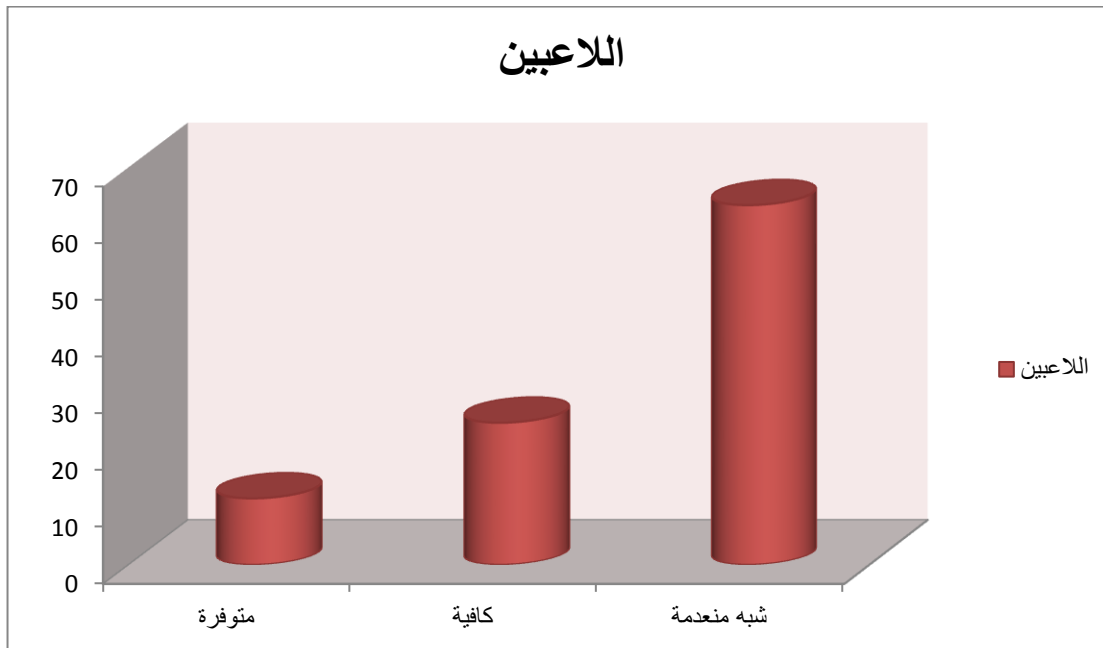
2-الفرضية الجزئية الاولى .

السؤال الأول : هل لديكم الوسائل اللازمة للقيام بعملية التدريب المدمج

الغرض منه : معرفة كمية الإمكانيات المتوفرة للقيام بعملية التدريب المدمج

متوفرة	كافية	شبه منعدمة	
07	15	38	عدد اللاعبين
%11.67	%25	%63.33	النسبة المئوية
25.9			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية

جدول رقم (02) يمثل الوسائل اللازمة للقيام بعملية التدريب المدمج.



الشكل رقم (01) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 1.

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 63.33% الوسائل التي لديها للقيام بعملية التدريب المدمج شبه منعدمة و تليها نسبة 25% كافية و تليها نسبة 11.67% متوفرة و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (25.9) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02) .

و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح شبه منعدمة

الاستنتاج:

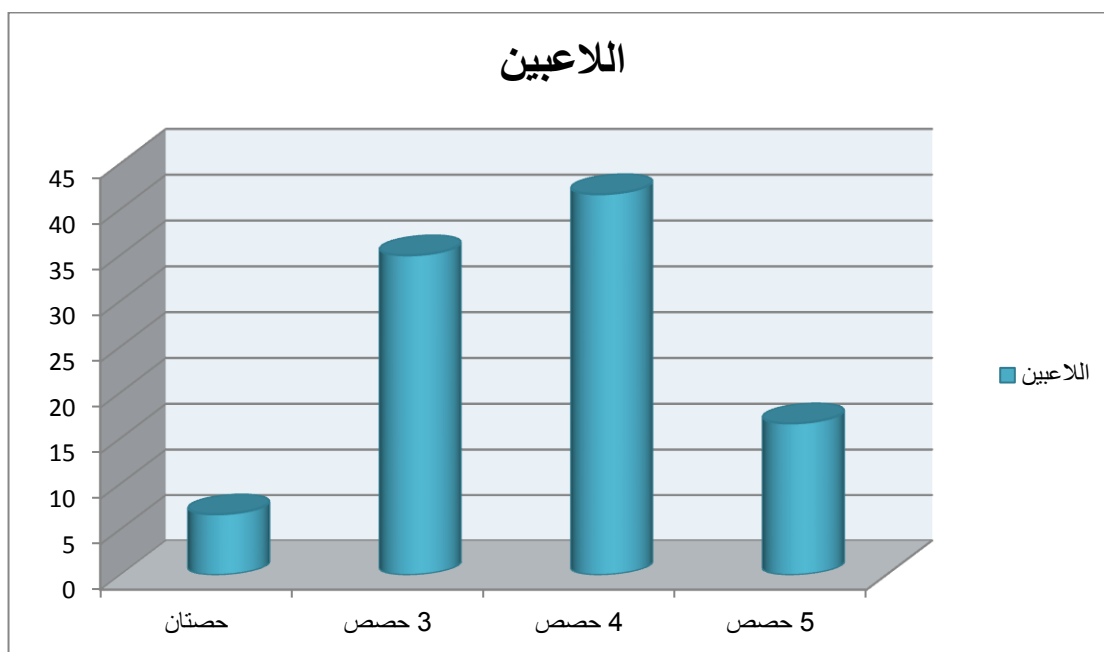
من خلال النتائج أعلاه ، يمكن القول أن هناك قلة في الوسائل المخصصة لإعداد اللاعبين في فترة التدريب المدمج ، فاللاعب بحاجة ماسة الى هذه الوسائل لتنمية قدراته البدنية وذلك لما تطلبه فترة التدريب المدمج أي في المنافسة أو المباريات

السؤال الثاني : ماهو عدد الحصص التي تؤدونها في الأسبوع أثناء فترة التدريب المدمج ؟

الغرض منه : معرفة حمولة التدريب الاسبوعي في مرحلة التدريب المدمج

حصتان	3 حصص	4 حصص	5 حصص	
04	21	25	10	عدد اللاعبين
%6.67	%35	%41.67	%16.66	النسبة المئوية
18.8				كا2 المحسوبة
7.84				كا2 الجدولية

ل رقم (03) جدول يمثل عدد الحصص اثناء فترة التدريب المدمج



الشكل رقم (02) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 2 .

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 41.67% عدد الحصص التي تؤديها في الأسبوع أثناء فترة التدريب المدمج هي أربع حصص و تليها نسبة 35% ثلاث حصص و تليها نسبة 16.66% خمس حصص و أخيرا نسبة 6.67% حصتان و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (18.8) أكبر من كا2 الجدولية (7.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (03) .

و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح 4 حصص

الاستنتاج:

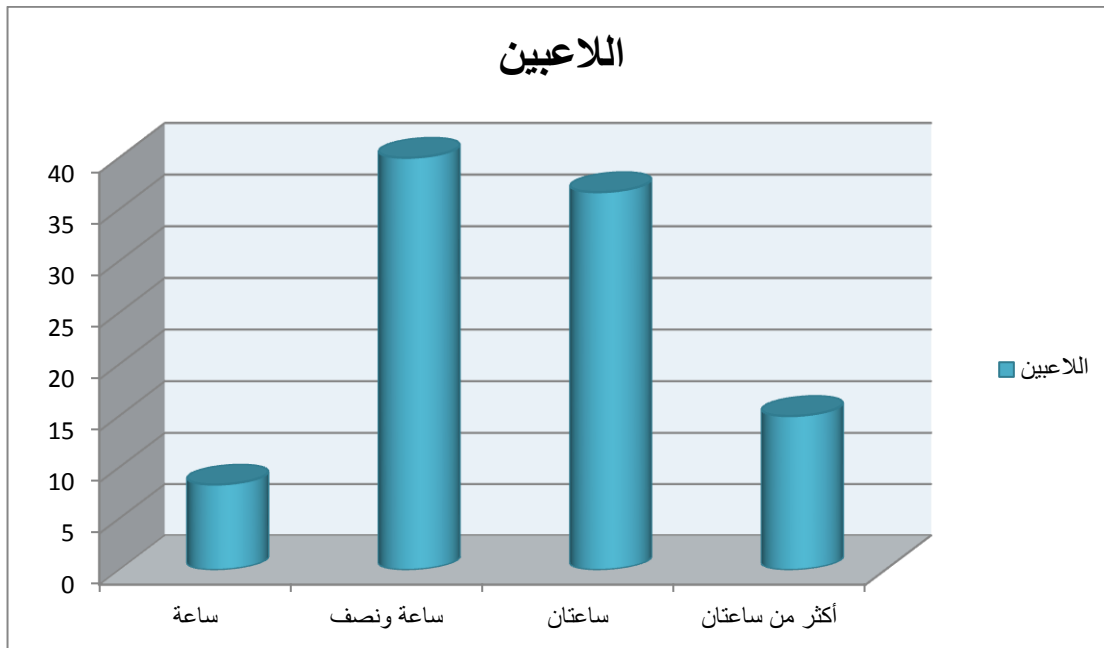
نستنتج مما سبق أن أغلب اللاعبين يتدربون ما بين ثلاث وأربع حصص في الأسبوع ، ويعتبر هذا القدر من الحصص كافية لإعداد اللاعب بدنيا و مهاريا وتحضيره الى ما بعد هذه الفترة ، فبرمجة عدد من الحصص في الأسبوع يساعد على القيام بعملية التدريب المدمج بالانتظام و بطريقة علمية وسليمة ولا يكون ذلك عشوائيا

السؤال الثالث : كم هي مدة الحصة التدريبية في فترة التدريب المدمج ؟

الغرض منه : معرفة شدة التدريب ومدة الحصة

عدد اللاعبين	ساعة	ساعة و نصف	ساعتان	أكثر من ساعتان
05	24	22	09	
%8.33	%40	%36.67	%15	
كا2 المحسوبة	17.73			
كا2 الجدولية	7.84			

الجدول رقم (04) جدول يمثل مدة الحصة التدريبية في فترة التدريب المدمج .



الشكل رقم (03) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 3 .

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 40% أكدت بأن مدة الحصة التدريبية في فترة التدريب المدمج هي ساعة و نصف و تليها نسبة 36.67% بساعتان و نسبة 15% بأكثر من ساعتين و أخيرا نسبة 8.33% ساعة و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (17.73) أكبر من كا2 الجدولية (7.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (03) .

و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح ساعة و نصف

الاستنتاج :

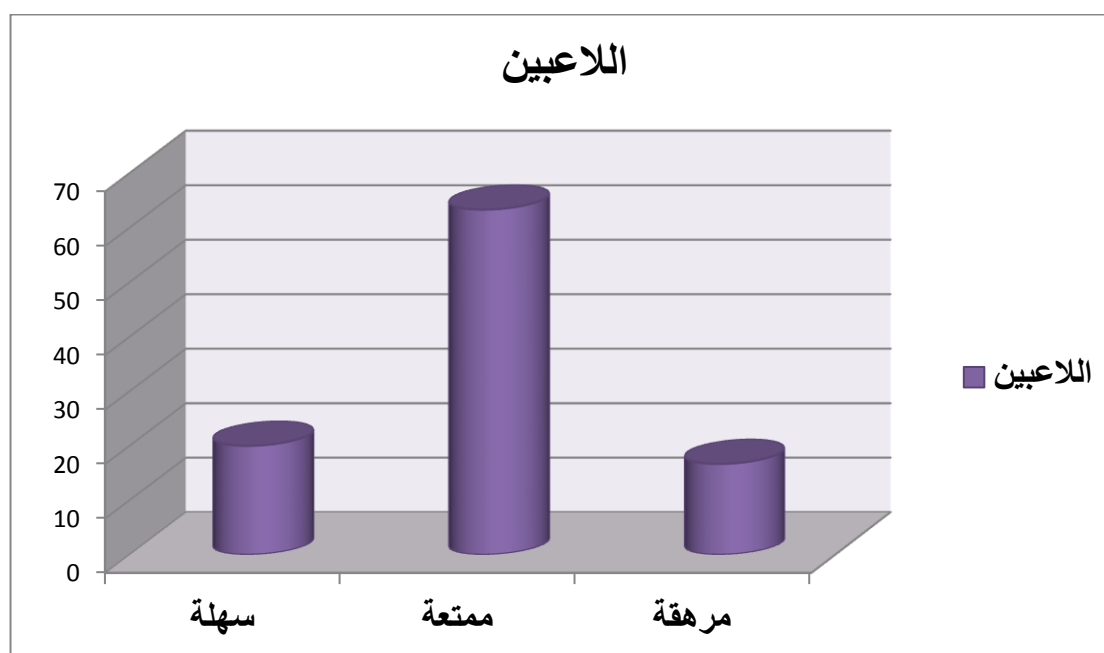
يمكن القول من خلال ما سبق أن مدة حصة التدريب المدمج هي بين ساعة و نصف وساعتين ، وعودة ذلك الى شدة الحصة المطبقة ويمكن إرجاع ذلك أيضا الى تدريب الحصة في الأسبوع أو تدريب الأسبوع في فترة التدريب المدمج ، فمدة الحصة يجب تحديدها بطريقة علمية ودقيقة

السؤال الرابع : كيف هي حصة التدريب المدمج ؟

الغرض منه : معرفة حمولة حصة التدريب المدمج

مرهقة	ممتعة	سهلة	
10	38	12	عدد اللاعبين
%16.67	%63.33	%20	النسبة المئوية
24.4			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية

الجدول رقم (05) جدول يمثل حمولة حصة التدريب المدمج.



الشكل رقم (04) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 4 .

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن نسبة كبيرة من اللاعبين و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (24.4) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02) .
و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح ممتعة .

الاستنتاج :

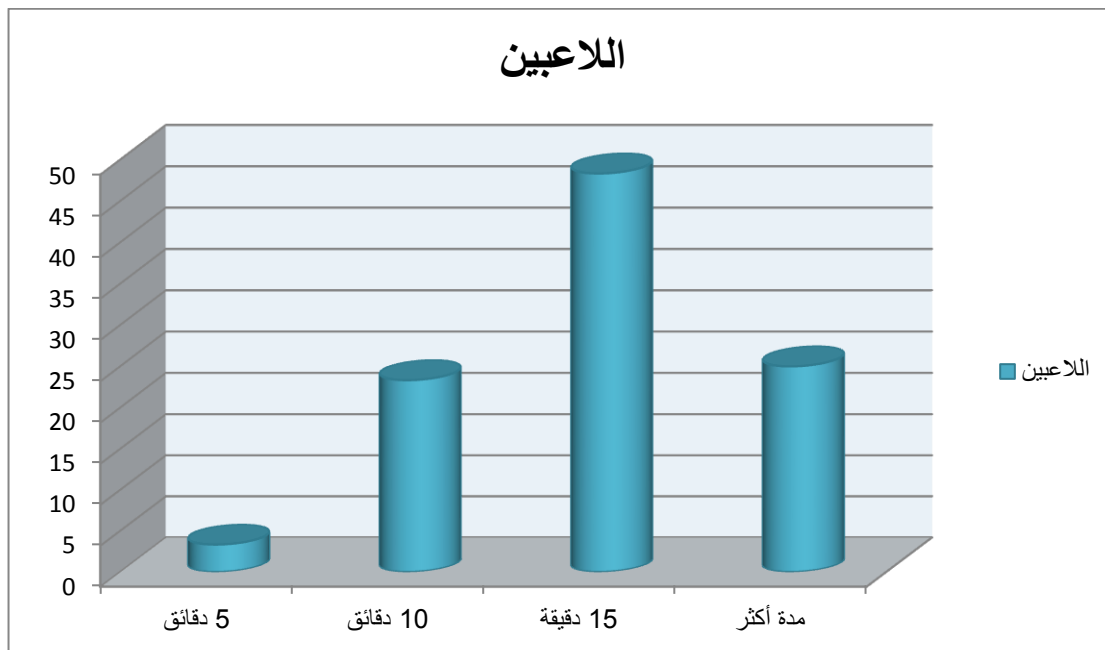
نستنتج من خلال النتائج أن أغلب اللاعبين يشعرون بالمتعة عند الانتهاء بحصة التدريب المدمج ، والأمر لا بد منه ، إذ يجب إجباره على القيام بتمارين مهاريا نواعا ما وهذا بغرض تنمية قدراته المهارية مع مرور الحصص وإذا كانت التمارين بسيطة فلا يحدث ذلك التطور ويبقى ضعيفا مهاريا

السؤال الخامس : ما هي مدة الإحماء قبل بداية حصة التدريب المدمج ؟

الغرض منه : معرفة المدة المستعملة لتسخين العضلات قبل بداية التدريب

مدة أكثر	15 دقيقة	10 دقائق	5 دقائق	
15	29	14	02	عدد اللاعبين
%25	%48.34	%23.33	%3.33	النسبة المئوية
24.4				كا2 المحسوبة
7.84				كا2 الجدولية

الجدول رقم (06) جدول يمثل مدة الاحماء.



الشكل رقم (05) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 5.

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 48.34% ترى أن مدة الإحماء قبل بداية حصة التدريب المدمج هي 15 دقيقة و تليها نسبة 25% بمدة أكثر و تليها نسبة 23.33% 10 دقائق و أخيرا نسبة 3.33% 5 دقائق و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (24.4) أكبر من كا2 الجدولية (7.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (03) .

و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح 15 دقيقة.

الاستنتاج :

نستنتج مما سبق أن أغلب الفرق تخصص 15 دقيقة للتسخين وهي المدة اللازمة لتسخين العضلات وتهيئة العضلات وتهيئة المفاصل كما تساعد هذه الفترة على تنشيط النظام الهوائي والدموي عند اللاعب ، مما يساعد على تقادي الإصابات وتهيئة الجسم للعمل المهاري

2-1 تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

نلاحظ من خلال جداول استبيان الفرضية الجزئية الأولى وهي الجداول التالية (2.3.4.5) التي توضح نتائج هذه الفرضية أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بالنسبة لكل من الاسئلة لصالح القيم الكبرى التي على الاختبار غالبا عند مستوى الدلالة 0.01 ، إذ تراوحت قيم كا 2 المحسوبة من 28.21 الى 84.37 وتشير النتائج الى أن المدرب يعد صعوبات كبيرة أثناء التخطيط وتسطير البرنامج الخاص بالتدريب المدمج وبالتالي فاللاعبون يعانون كثيرا في هذه الفترة كونهم لا يجدون الوسائل اللازمة ولكافية للقيام بالعمل المطلوب والتمارين المقترحة كما نجد أن عدد الحصص التدريبية الاسبوعية ليست نفسها بين كل الفرق وهذا يعود الى عدة عوامل مثل اكتظاظ القاعات بين مختلف الفئات العمرية مما يؤدي الى تقليص المدة الزمنية المخصصة للحصة ، كل هذا يؤثر سلبا على اللاعبين ويعيقهم أثناء هذه الفترة الحساسة أي فترة تحسين المهارات

إن هذه الفئة العمرية (اقل من 19 سنة) بحاجة الى عناية خاصة في توفير الراحة والوسائل المطلوبة لضمان السير الحسن أثناء القيام بالتمارين وهو ما يدفعهم الى القيام بالمجهودات المنتظرة منهم ومحاولة تقديم الأحسن

3-الفرضية الجزئية الثانية

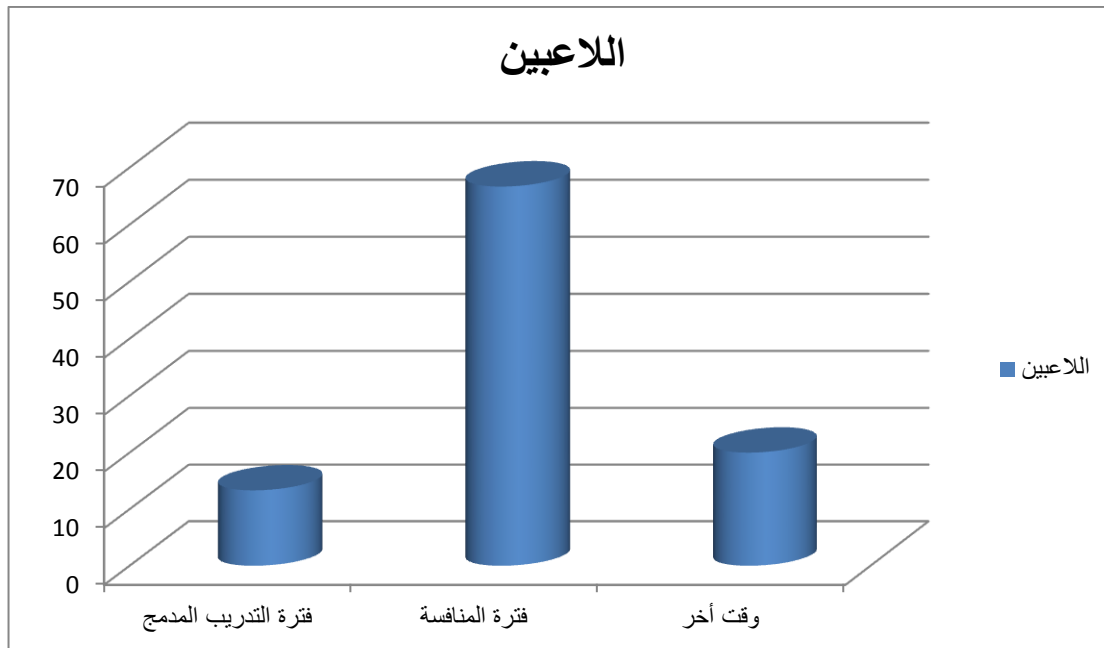
السؤال السادس : ما هي الفترة التي يركز عليها المدرب لتنمية مهاراتهم الأساسية ؟

الغرض منه : معرفة الفترة التي يعتمد المدرب في تنمية المهارات الأساسية عند

اللاعبين

وقت آخر	فترة التدريب المدمج	فترة المنافسة	
12	40	08	عدد اللاعبين
%20	%66.67	%13.33	النسبة المئوية
30.4			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية

الجدول رقم (07) جدول يمثل فترة تنمية المهارات الأساسية.



الشكل رقم (06) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 6 .

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن نسبة كبيرة من اللاعبين و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (30.4) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02) .

و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح فترة المنافسة

الاستنتاج

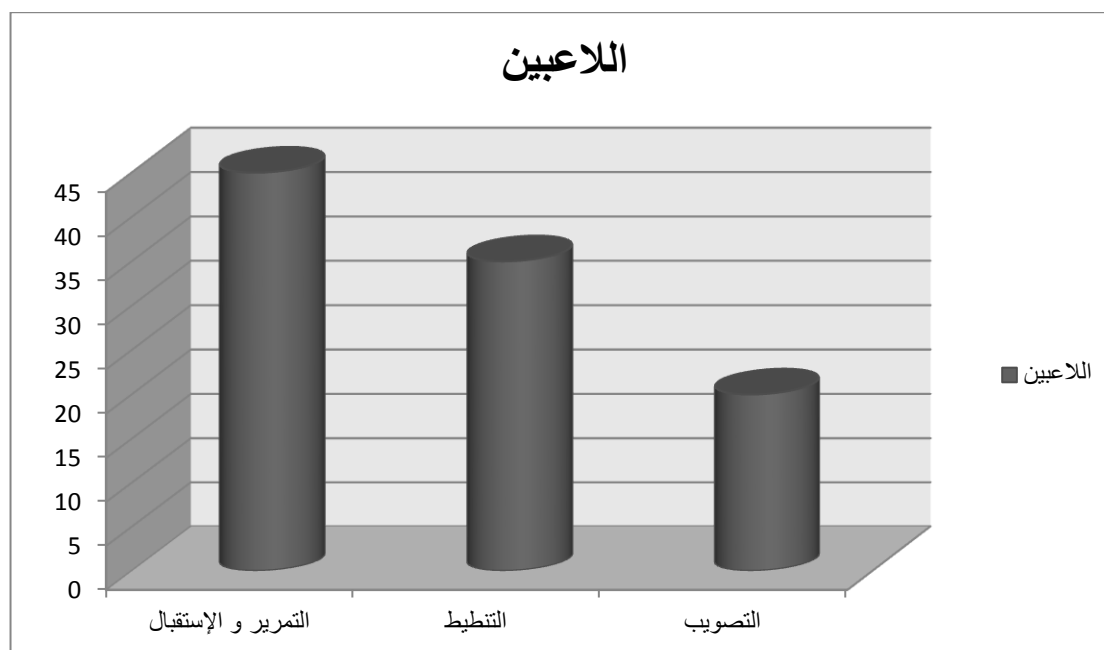
نستنتج مما سبق أن الفترة التي تركز عليها لتنمية الصفات المهارية عند اللاعبين هي التدريب المدمج و هذا ما يدل على ان فترة التدريب المدمج مهمة في التدريب و هي التي تحسن مهارات اللاعبين و تطورها و هي مرحلة مهمة و تأتي في المقدمة في برنامج التدريب

السؤال السابع : بماذا تتميز التمارين المبرمجة من طرف المدرب في فترة التدريب المدمج ؟

الغرض منه : معرفة مدى تركيز المدرب على الهارات الاساسية من خلال تمارين التدريب المدمج

عدد اللاعبين	التمرير و الإستقبال	التنطيط	التصويب
27	21	12	
%45	%35	%20	
كا2 المحسوبة	5.7		
كا2 الجدولية	5.99		

الجدول رقم (08) يمثل تميز التمارين المبرمجة من طرف المدرب في فترة التدريب المدمج .



الشكل رقم (07) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 7.

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن نسبة كبيرة من اللاعبين و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (5.7) أصغر من كا2 الجدولية (5.99) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02) .

لا منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين

الاستنتاج:

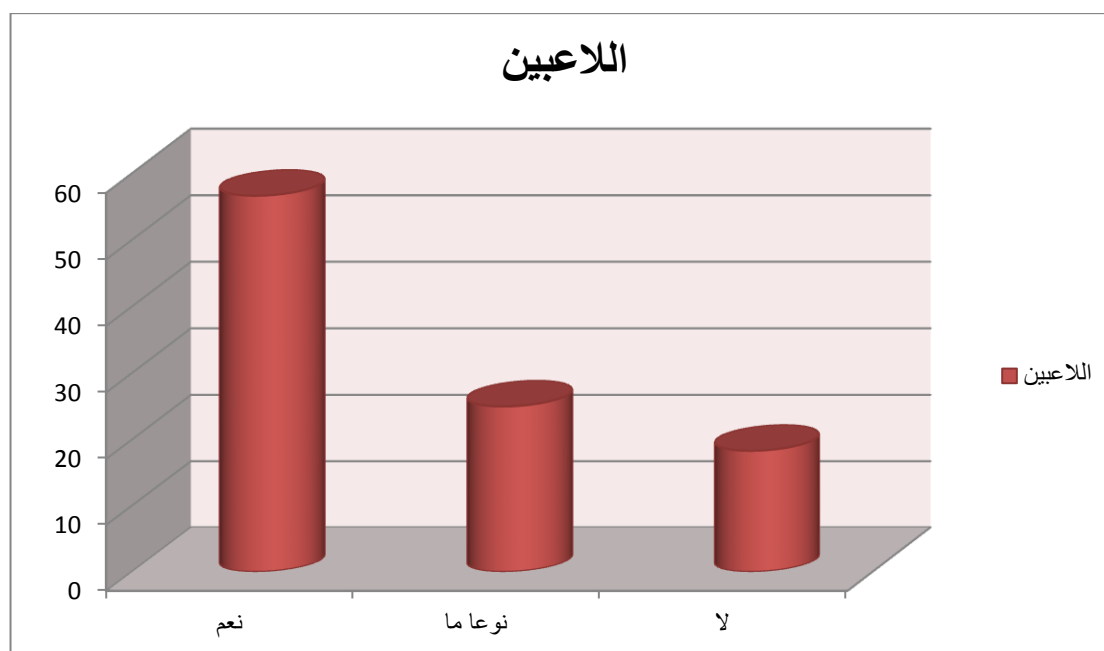
نستنتج مما سبق أن التدريب يركز على جميع المهارات الأساسية وإن كانت هناك اختلاف طفيف بين النسب إلا أن اللاعب في حاجة الى جميع هذه المهارات حيث تعتبر أساسية كرة اليد لم تتطلبه من استحوذ على الكرة والتصويب الجيد و الجري بالكرة و التخطيط السليم وكذلك سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات

السؤال الثامن : هل تشعر بتحسن في مهاراتك الأساسية مع مرور حصص التدريب المدمج ؟

الغرض من : معرفة مدى تطور المهارات الأساسية مع مرور حصص التدريب المدمج

لا	نوعاً ما	نعم	
11	15	34	عدد اللاعبين
%18.33	%25	%56.67	النسبة المئوية
15.1			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية

الجدول رقم (09) جدول يمثل مدى تطور المهارات الأساسية



الشكل رقم (08) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 8.

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن نسبة كبيرة من اللاعبين و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (15.1) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02) .

و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم.

الاستنتاج :

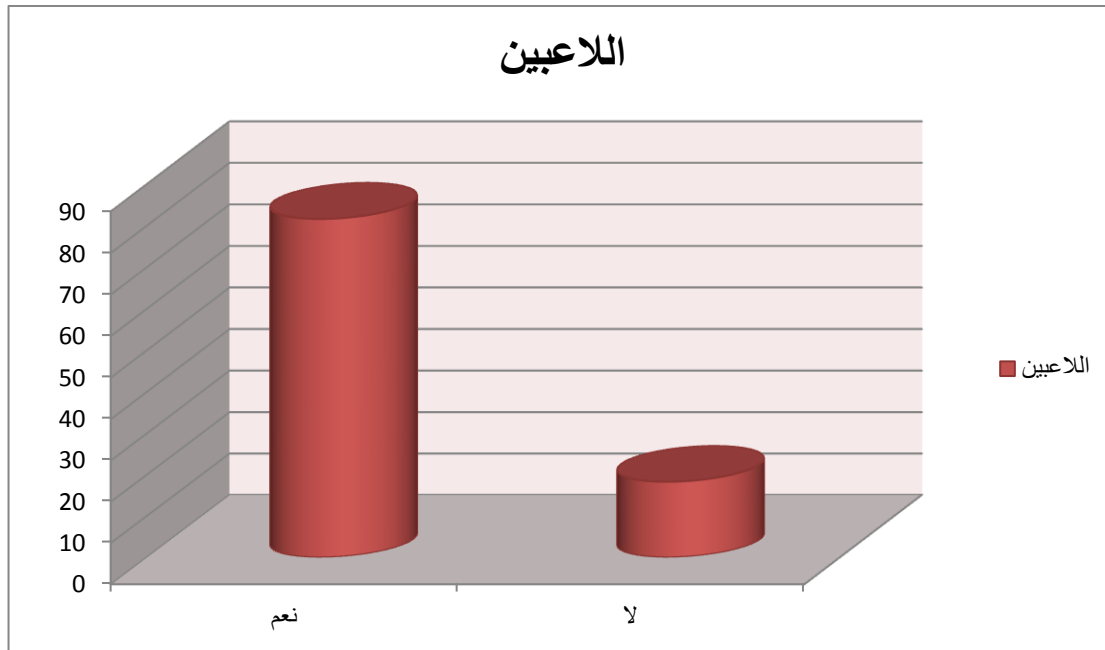
نستنتج مما سبق أن أغلب اللاعبين يشعرون بتحسن مهارتهم الاساسية مع مرور حصص التدريب المدمج وأن هناك اختلاف كبير مقارنة لما كانوا عليه قبل تلك الفترة كما ان العامل المهاري هام جدا في كرة اليد فانه من الطبيعي ان يلاحظ تحسنا في المهارات الاساسية مع مرور الحصص

السؤال التاسع : هل ترى أن النصائح التي يقدمها لك المدرب تساعد على تنمية المهارات الأساسية ؟

الغرض منه : معرفة مدى تأثير نصائح المدرب على تنمية المهارات الأساسية عند اللاعبين

لا	نعم	
11	49	عدد اللاعبين
%18.33	%81.67	النسبة المئوية
24.06		كا2 المحسوبة
3.84		كا2 الجدولية

الجدول رقم (10) جدول يمثل تأثير نصائح المدرب على اللاعبين



الشكل رقم (09) توضح نسبة إجابات السؤال رقم

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن نسبة كبيرة من اللاعبين و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (24.06) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم

الاستنتاج :

نستنتج مما سبق أن النصائح التي يقدمها المدرب للاعبيه تساعد على تنمية مهارتهم الاساسية وتطويرها وهذا يدل على أن اللاعبين يطبقون تعليمات مدربيهم وإرشادهم ، كونه أدري بكيفية الوصول الى التطور المناسب والملائم .

3-1 تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثنائية :

نلاحظ من خلال جداول استبيان الفرضية الجزئية الثانية وهي الجداول التالية 7-8-9-10، التي توضح نتائج هذه الفرضية أن هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بالنسبة لكل الأسئلة لصالح القيم الكبرى التي على الاختيار غالباً عند مستوى الدلالة 0.01 ، إذ تراوحت قيم كا 2 المحسوبة من 5.16 الى 48.38 وتشير النتائج التي تحصلها الى أن التدريب المدمج هي المرحلة المناسبة لتطوير المهارات الأساسية عند اللاعبين ، فالمدرّب يركّز اهتمامه على كيفية الحلول اللازمة لتنمية هذه المهارات ودفعهم الى بذل أقصى مجهوداتهم لتجنب العقاب التي قد تواجههم أثناء المنافسة كالتعب والإصابات

إن المدرّب يلعب دور الموجه والمرشد ، إذ أن أغلب عينة البحث (اللاعبون) يقررون بأن النصائح التي يقدمها لهم المدرّب تساعدهم على التطور المهارات الأساسية لديهم (التنظيم.التصويب التمرير و الاستقبال)

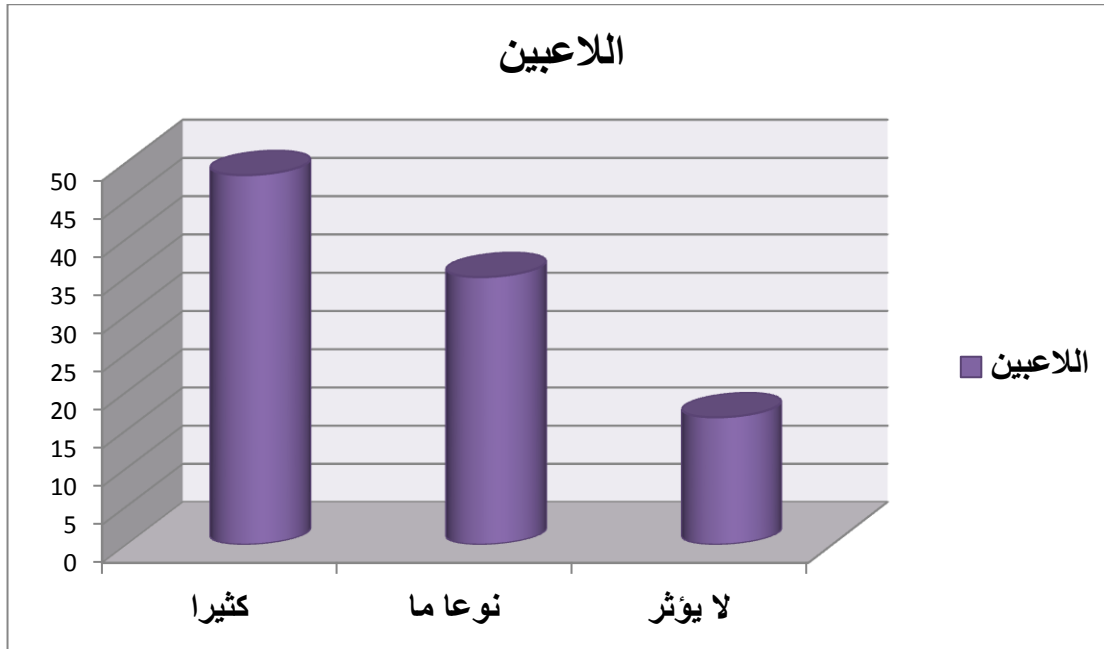
4-لافرضية الجزئية الثالثة

السؤال العاشر : إلى أي مدى يؤثر سوء التدريب المدمج على قدرات اللاعبين المهارية أثناء المنافسة ؟

الغرض منه : معرفة شدة تأثير سوء التدريب المدمج على قدرات اللاعب المهارية أثناء المنافسة

لا يؤثر	نوعا ما	كثيرا	
10	21	29	عدد اللاعبين
%16.67	%35	%48.33	النسبة المئوية
9.1			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية

الجدول رقم (11) جدول يمثل مدى تاثر اللاعبين من سوء التدريب المدمج .



الشكل رقم (10) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 10.

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن نسبة كبيرة من اللاعبين و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (9.1) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02) .

و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح كثيرا

الاستنتاج :

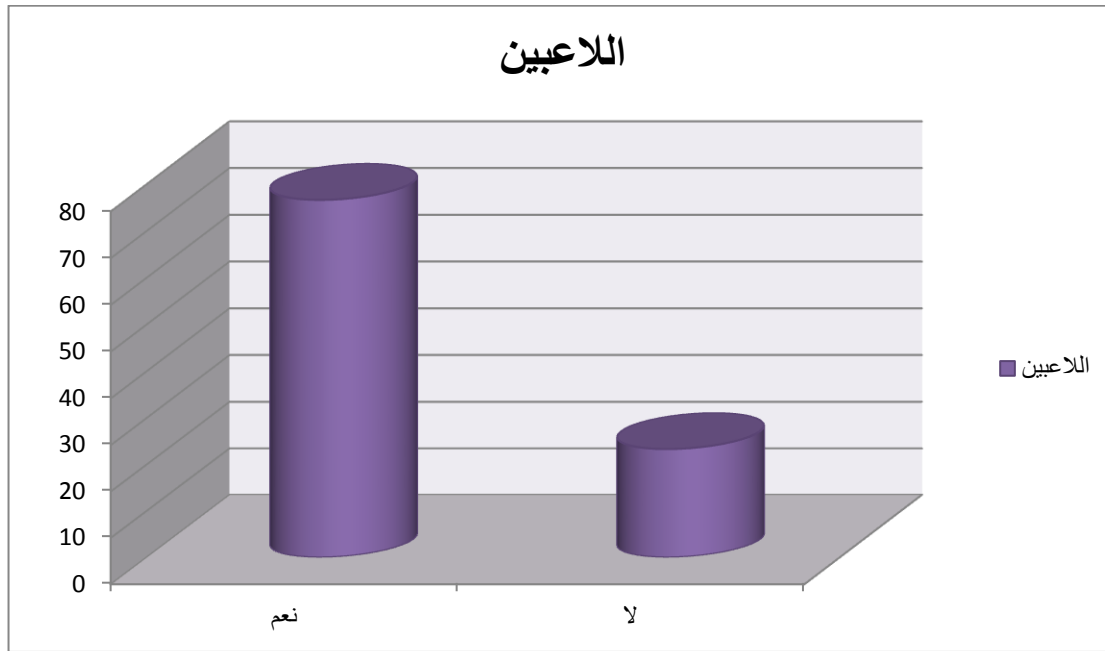
نستنتج مما سبق أن التدريب المدمج يؤثر كثيرا على قدرات اللاعب المهارية خلال المنافسة وتعتبر هذه المرحلة كوسيلة لتقييم مدى نجاح مرحلة التدريب المدمج كما ان المنافسة وسيلة لتقييم المستوى و فعالية التدريب

السؤال الحادي عشر : هل التدريب المدمج ساعدك على تحمل عبئ المنافسة و الإستمرار بنفس المردود ؟

الغرض منه : معرفة مدى تأثير التدريب المدمج على تحمل عبئ المنافسة

لا	نعم	
14	46	عدد اللاعبين
%23.34	%76.66	النسبة المئوية
17.06		كا2 المحسوبة
3.84		كا2 الجدولية

الجدول رقم (12) جدول يمثل مدى تاثر اللاعبين ب التدريب المدمج اثناء المنافسة .



الشكل رقم (11) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 11 .

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن نسبة كبيرة من اللاعبين و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (17.06) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (01) .

و منه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم

الاستنتاج :

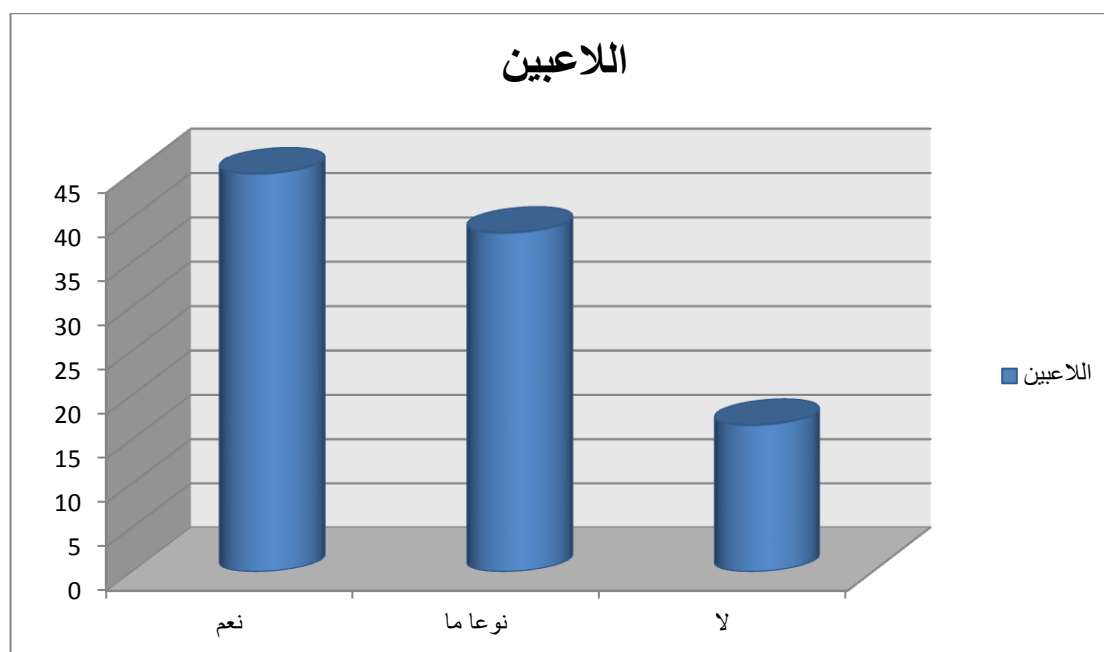
نستنتج مما سبق أن نسبة كبيرة من اللاعبين يرون أن التدريب المدمج ساعدهم على تحمل عبئ المنافسة والاستمرار بنفس المردود و هذا يدل على ن التدريب المدمج ضروري للتكيف مع مختلف المنافسات

السؤال الثاني عشر : هل ساعدك البرنامج الذي طبقه المدرب أثناء فترة التدريب المدمج على تطوير مهاراتك الأساسية ؟

الغرض منه : مدى نجاح برنامج التدريب المدمج المطبق من طرف المدرب على تطوير المهارات الأساسية عند اللاعبين أثناء المنافسة

لا	نوعا ما	نعم	
10	23	27	عدد اللاعبين
%16.67	%38.33	%45	النسبة المئوية
7.9			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية

الجدول رقم (13) جدول يمثل مدى نجاح برنامج التدريب المدمج



الشكل رقم (12) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 12 .

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن نسبة كبيرة من اللاعبين و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (7.9) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02) .

و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح نعم.

الاستنتاج :

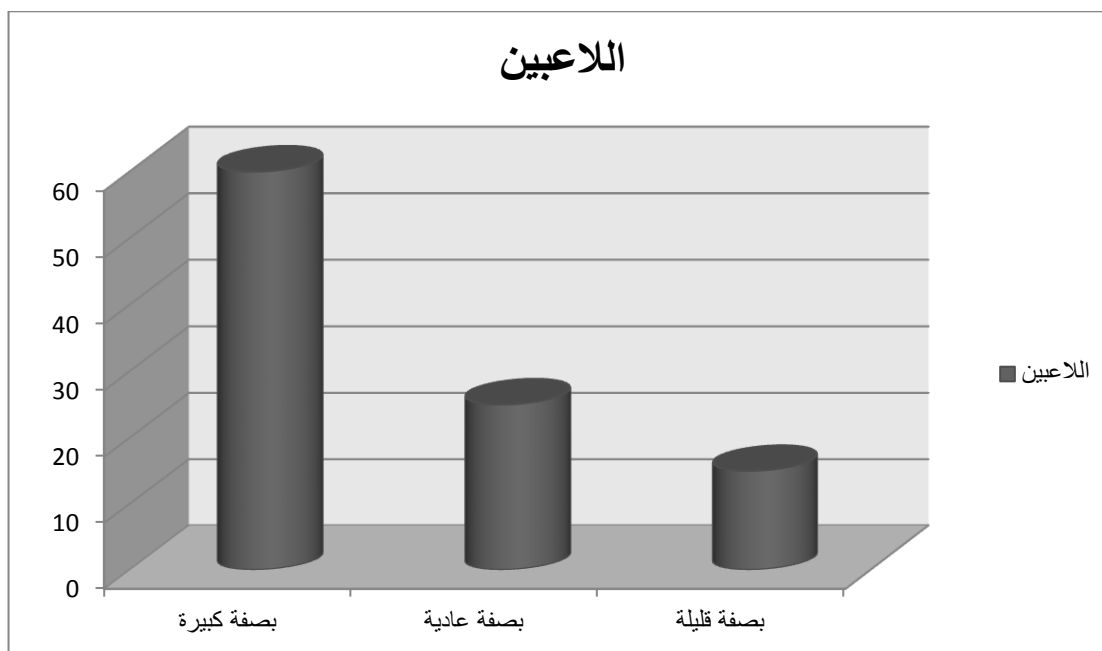
نستنتج مما سبق أن نسبة كبيرة من اللاعبين يعتبر أن التدريب المدمج ساعدهم على تطوير قدراتهم المهارية وتقديم مردود جيد أثناء المنافسة ويعود الفضل في ذلك الى البرنامج الذي طبقه عليهم المدرب

السؤال الثالث عشر : كيف ساعد التدريب المدمج في النتائج التي تحصل عليها فريقكم خلال المنافسة ؟

الغرض منه : معرفة نسبة تأثير التدريب المدمج على مردود اللاعبين أثناء المنافسة

بصفة قليلة	بصفة عادية	بصفة كبيرة	
09	15	36	عدد اللاعبين
%15	%25	%60	النسبة المئوية
20.1			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية

الجدول رقم (14) جدول يمثل تأثير التدريب المدمج على نتائج الفريق



الشكل رقم (13) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 13 .

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن نسبة كبيرة من اللاعبين من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (20.1) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02) .

و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين لصالح بصفة كبيرة

الاستنتاج :

نستنتج مما سبق أن هناك نسبة كبيرة ترى بأن النتائج التي تحصل عليها فريقهم تعود الى نوعية وكيفية التدريب المدمج ، فإن النتائج جيدة فإن ذلك يعني أن التدريب المدمج ناجحاً والعكس صحيح حيث انه كلما كان التدريب جيد كانت النتائج جيدة.

4-1 تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة :

نلاحظ من خلال جداول استبيان الفرضية الجزئية الثالثة وهي الجداول التالية 11-12-13-14 التي توضح نتائج هذه الفرضية أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بالنسبة لكل الأسئلة لصالح القيم الكبرى التي على الاختيار كلها على مستوى الدلالة 0.01 إذ تراوحت قيم كا 2 المحسوبة من 11.02 الى 28.24 وتشير النتائج الى أن معظم اللاعبين يرون أن التدريب المدمج يؤثر بصفة كبيرة على المردود الذي يقدمونه أثناء المنافسة ، وبالتالي فهذه المرحلة تعتبر كوسيلة لتقييم المرحلة التي سبقها من حيث مستوى المهارات الاساسية كما ساعدهم على التحمل والتكيف مع مختلف المنافسات ، والحفاظ على المستوى الفني

ان التدريب المدمج يؤثر على النتائج التي يتحصل عليها الفريق ، إذ أنها تكون ايجابية إن تم التخطيط لها بطريقة علمية ودقيقة ، كما أنها قد تكون سلبية نظرا للإهمال قد تعرفه تلك المرحلة ، وهذا ما قد يسبب التعب وحدوث الإصابات عند اللاعبين ، وعليه لا يتحملون عبئ المنافسة .

الفصل الثاني

عرض و تحليل نتائج

الاستبيان الخاصة بمدربي

كرة اليد

مناقشة الاستبيان الخاص بالمدرسين :

يهدف هذا الاستبيان الى التعرف والاطلاع على آراء المدرسين فيما يخص عدة معطيات ومعلومات تخص موضوع التدريب المدمج، لدى فئة اقل من 19 سنة في كرة اليد بصفة خاصة

كما نريد التعرف من خلال هذا الاستبيان على العلاقات السائدة بين المدرسين واللاعبين ، ومختلف التوضيحات حول الإمكانيات المتوفرة في فرقهم من ملاعب وعتاد ، كذا علاقة التدريب المدمج مع المردود كالذي يقدمونه في فترة المنافسة ، ولهذا قمنا بطرح عدة اسئلة على المدرسين تدور حول هذا الموضوع قصد الحصول على معلومات عملية دقيقة ، لذا استحبوا علينا الأمر اتباع البنود التالية وفق التنظيم الآتي

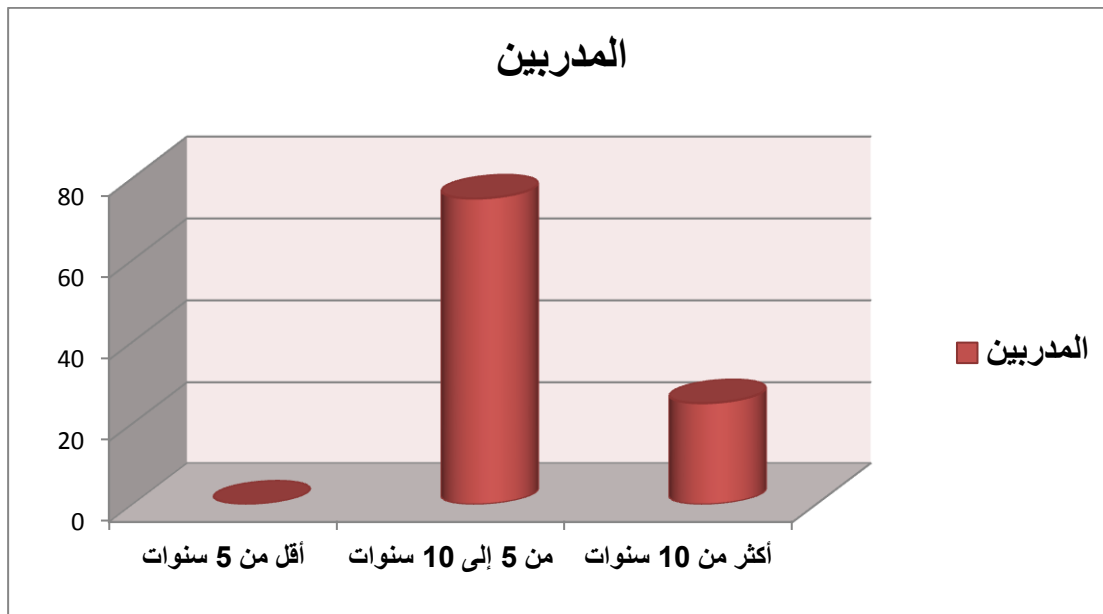
الفرضية الجزئية الاولى:

السؤال الأول : كم عدد السنوات و أنت في مهنة التدريب ؟

الغرض منه : معرفة مدى خبرة المدربين (كفاءته المهنية)

أقل من 5 سنوات	من 5 إلى 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات	
00	03	01	عدد المدربين
%00	%75	%25	النسبة المئوية

الجدول رقم (15) جدول يمثل مدة خبرة المدرب .



الشكل رقم (14) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 1.

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن نسبة كبيرة من المدربين 75% عدد سنواتها و هي في مهنة التدريب كانت من 5 إلى 10 سنوات و تليها نسبة 25% أكثر من 10 سنوات و أخيرا نسبة 00% أقل من 5 سنوات و من خلال النتائج.

الاستنتاج :

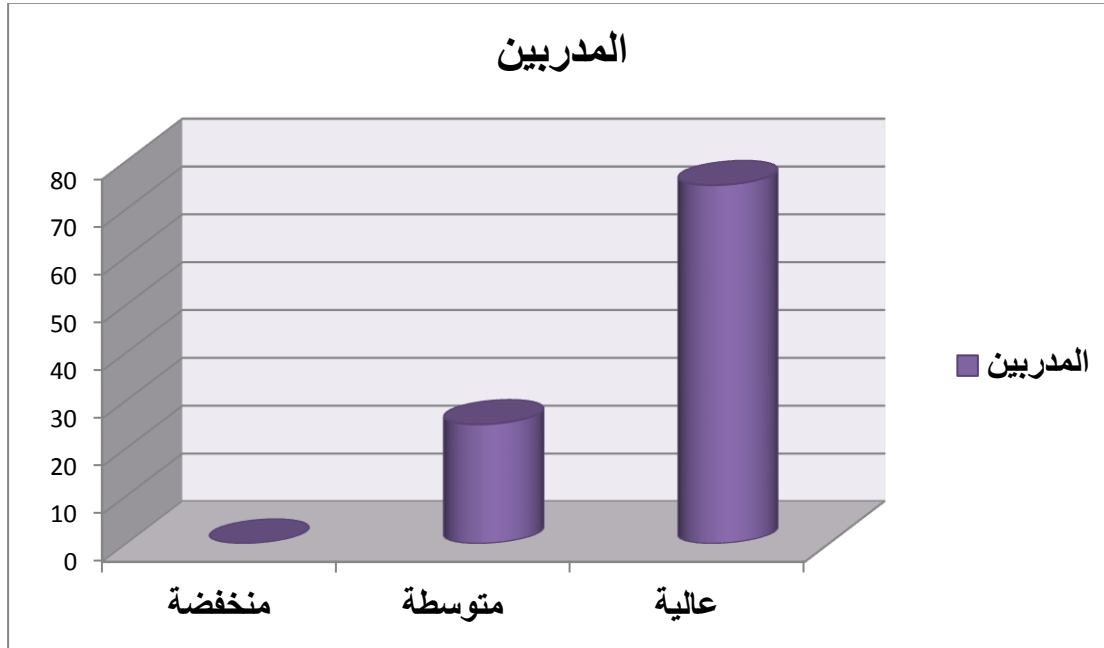
انطلاقا من النتائج المتحصل عليها ، نجد أن أغلب المدربين يمتازون بالخبرة وذلك نظرا للفترة التي مارسوا فيها مهنة التدريب وهي بين 5 الى 10 سنوات وقد تكون أكثر فالخبرة المهنية مهمة جدا للمدرب ويرى " طلعت همام في كتابه قاموس العلوم النفسية والاجتماعية أنه على المجرى أن يكتسب الخبرة ، والثقافة والمعلومات الرياضية والمنفساتية الخاصة بالاختصاص والقدرة على تطبيقها ، فعلى المدرب إذن أن يحاول استغلال تلك الخبرة المهنية لتحقيق الهدف

السؤال الثاني : ما هي الأهمية التي تعطيها لمرحلة التدريب المدمج أثناء التدريب ؟

الغرض منه : معرفة مدى الأهمية التي يعطيها المدرب لمرحلة التدريب المدمج

	منخفضة	متوسطة	عالية
عدد المدربين	00	01	03
النسبة المئوية	%00	%25	%75

الجدول رقم (16) يمثل أهمية مرحلة التدريب المدمج أثناء التدريب بالنسبة للمدرب .



الشكل رقم (15) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 2 .

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن نسبة كبيرة من المدربين 75% تعطي أهمية عالية لمرحلة التدريب المدمج أثناء التدريب و تليها نسبة 25% متوسطة و تليها نسبة 00% منخفضة

الاستنتاج :

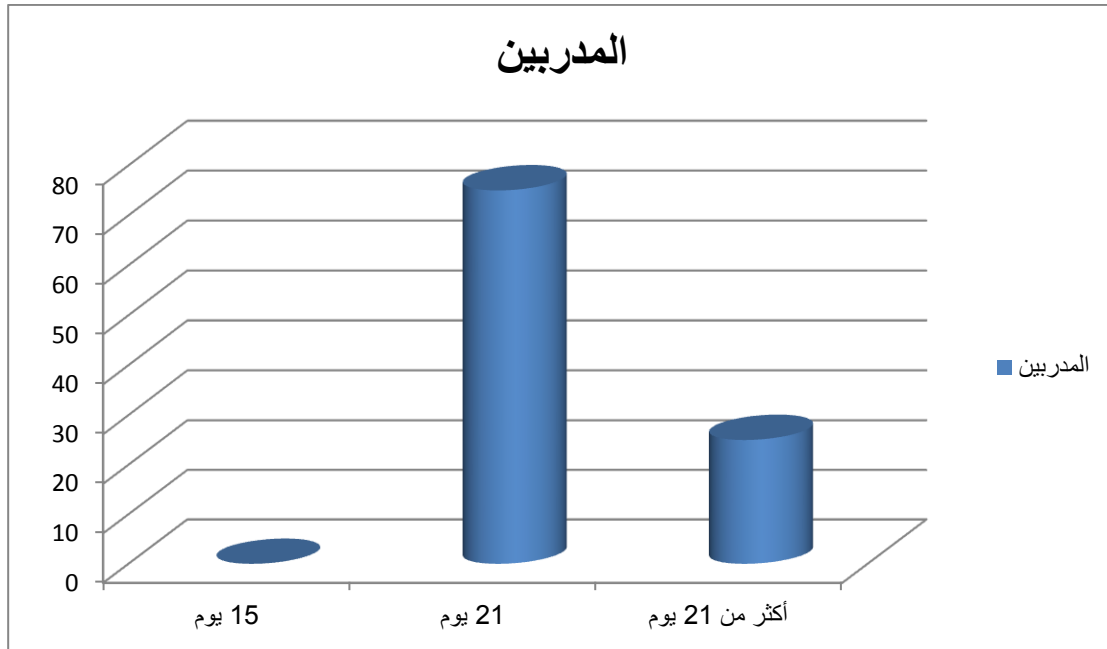
نستنتج مما سبق أن المدرب يعطي أهمية كبيرة للتدريب المدمج وهذا مظهر لتأثير هذه المرحلة و هذا راجع الى اهمية التدريب المدمج للاعبين في مسيراتهم الرياضية و مساعدتهم على تحسين مهاراتهم الاساسية

السؤال الثالث : ما هي مدة التدريب المدمج ؟

الغرض منه : معرفة المدة التي يخصصها المدرب التدريب المدمج

عدد المدربين	15 يوم	21 يوم	أكثر من 21 يوم
النسبة المئوية	00%	75%	25%

الجدول رقم (17) يمثل مدة التدريب المدمج .



الشكل رقم (16) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 3 .

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن نسبة كبيرة من المدربين 75% ترى أن مدة التدريب المدمج هي 21 يوم و تليها نسبة 25% بأكثر من 21 يوم و تليها نسبة 00% 15 يوم

الاستنتاج :

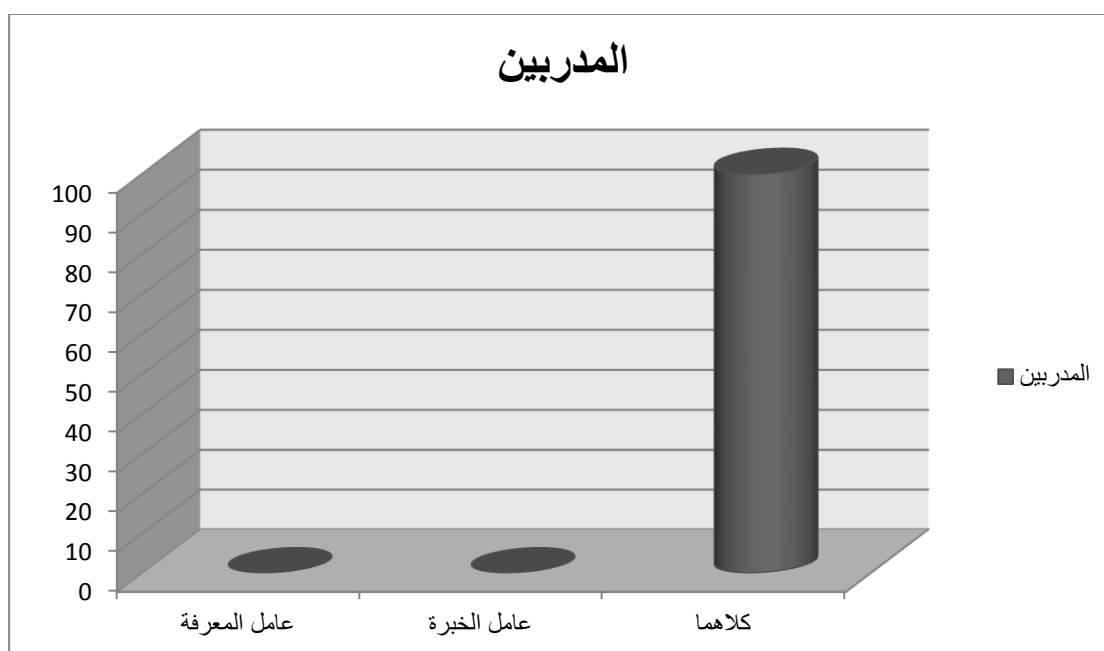
نستنتج مما سبق أن أغلب المدربين يخصصون لفترة التدريب المدمج فترة تقدر بـ 21 يوم كما يمكنها أن تتجاوز تلك المدة ، وذلك لاعتبارات عديدة مثل : عودة اللاعبين الى جو التدريب بعد فترة النقاهة التي قضاها بعد نهاية الموسم الماضي ، وكذلك تعتبر هذه المدة ملائمة لإعداد اللاعب لمواجهة المتطلبات المهارية و البدنية في فترة المنافسة

السؤال الرابع : ما هي العوامل التي تعتمد عليها من خلال فترة التدريب المدمج ؟

الغرض منه : معرفة الطرق التي يستعملها المدرب أثناء التدريب المدمج

عوامل المعرفة	عوامل الخبرة	عوامل الكلاهما	
00	00	04	عدد المدربين
%00	%00	%100	النسبة المئوية

الجدول رقم (18) يمثل العوامل التي يعتمد عليها المدرب خلال فترة التدريب المدمج .



الشكل رقم (17) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 04 .

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أن نسبة كبيرة من المدربين 100% العامل الذي تعتمد عليه خلال فترة التدريب المدمج هو عامل الخبرة و عامل المعرفة معا و تليها نسبة 00% عامل الخبرة و عامل المعرفة

الاستنتاج :

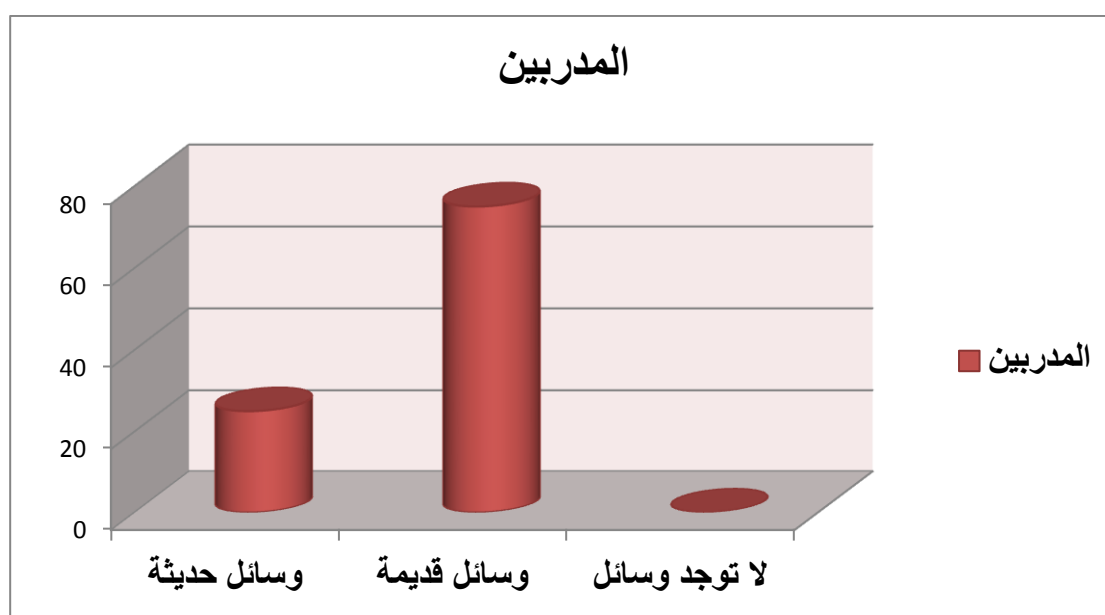
نستنتج مما سبق أن كامل مدربي فئة الأواسط يستعملون في فترة الإعداد البدني العام على عاملي المعرفة والخبرة وقد أشرنا اليها سابقا في كتاب عل النقص التدريب والمنافسة الرياضية من تأليف (علوي، 1973) في قوله عملية التدريب الرياضي عملية تربوية تعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمي ، وتهدف أساسا الى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي

السؤال الخامس : ما هي نوعية الوسائل التي تعتمد عليها خلال فترة التدريب المدمج؟

الغرض منه : معرفة نوعية الوسائل والإمكانيات المستعملة أثناء فترة

لا توجد وسائل	وسائل قديمة	وسائل حديثة	
00	03	01	عدد المدربين
%00	%75	%25	النسبة المئوية

الجدول رقم (19) يمثل نوعية الوسائل التي يعتمد عليها المدرب خلال فترة التدريب المدمج .



الشكل رقم (18) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 05 .

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن نسبة كبيرة من المدربين 75% نوعية الوسائل التي تعتمد عليها خلال فترة التدريب المدمج هي وسائل قديمة و تليها نسبة 25% وسائل حديثة و تليها نسبة 00% لا توجد وسائل

الاستنتاج

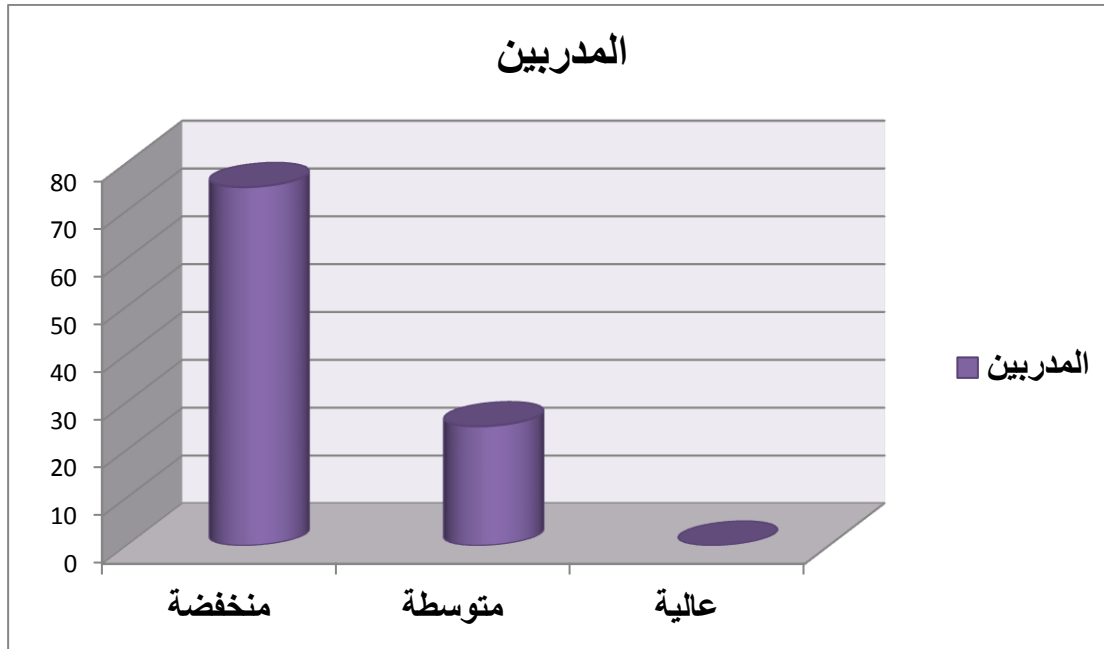
انطلاقا من النتائج المتحصل عليها أعلاه نستنتج أن المدرب يجد صعوبة كبيرة أثناء القيام بالتمارين الخاصة بالتدريب المدمج ، وهذا نظرا بقدم الوسائل المتوفرة في الفريق ، إذ قد تعيق السير الحسن للصحة التدريبية كما قد لا تساعد اللاعب في تنمية قدراته المهارية خلال مرحلة التدريب المدمج

سؤال السادس : هل الوسائل المتوفرة لديكم كافية لعملية التدريب المدمج ؟

الغرض منه : معرفة أن كانت الوسائل المستعملة للتدريب المدمج

منخفضة	متوسطة	عالية	
03	01	00	عدد المدربين
%75	%25	%00	النسبة المئوية

الجدول رقم (20) يمثل جدول كمية الوسائل المستعملة من أجل عملية التدريب المدمج .



الشكل رقم (19) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 06 .

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن نسبة كبيرة من المدربين 75% الوسائل التي تتوفر لديها لعملية التدريب المدمج منخفضة و تليها نسبة 25% متوسطة و تليها نسبة 00% عالية.

الاستنتاج :

نستنتج مما سبق أن الرياضة المدروسة تعاني من نقص الوسائل التي يحتاجها المدرب خلال إجراء حصص التدريب المدمج ويدل ذلك على الصعوبات والعوائق التي يواجهها خلال تحديد وبرمجة تلك الحصص التدريبية ، فاللاعب بحاجة الى تلك الوسائل لتقادي بعض المشاكل الصحية والبدنية التي قد تعترضه خلال المنافسة .

تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى :

نلاحظ من خلال الجداول استبيان الفرضية الجزئية الأولى وهي الجداول التالية : 15-16-17-18-19-20 ، وتشير النتائج التي حصلنا عليها إلى أن المدرب أثناء فترة التدريب المدمج يعتمد على برنامج مخطط ومسير ، وذلك وفقا لعوامل علمية

إن الرياضي يتدرب من أجل تحسين قدراته وأدائه وأثناء المنافسات واختبارات المراقبة يمكن التأكد من وجود وسائل التدريب أم لا .

التدريب في حد ذاته لا يمكن أن يتحقق إلا إذا كان هناك مخطط تدريب ومنافسة خاضعة للنقد ،للتخلي أو تصحيح الأخطاء المحتملة والمؤثرة ، ولهذا يجب إنشاء برامج تدريب مفصلة تحتوي على التوجيهات الدقيقة وتشمل الحالات الاستثنائية . النظرية

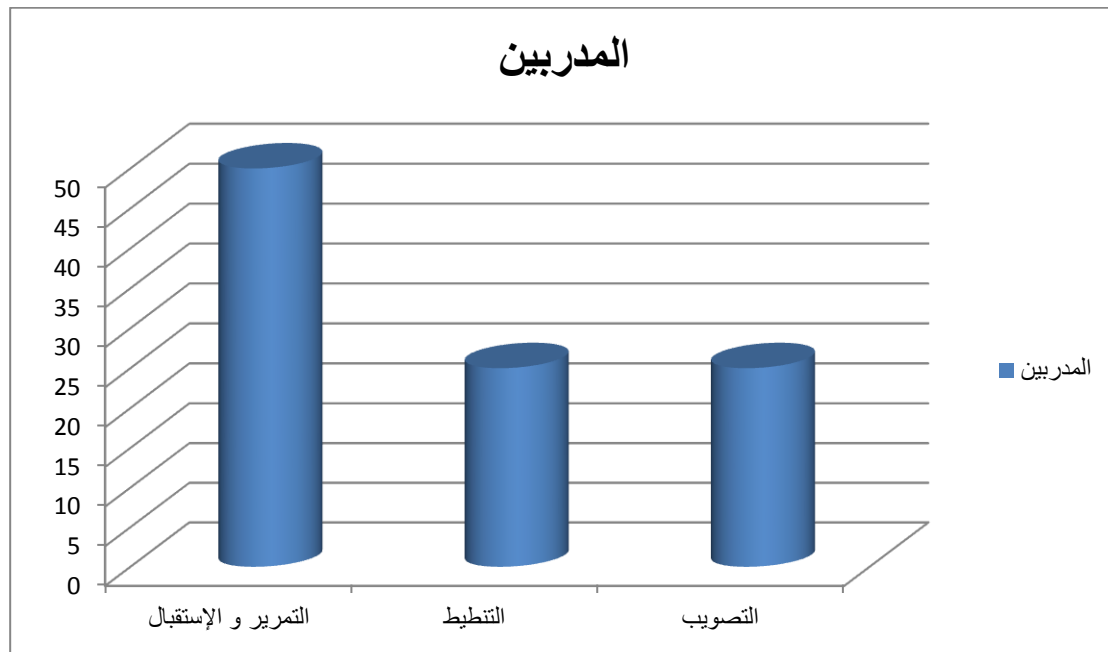
الفرضية الجزئية الثانية:

السؤال السابع : ما هي المهارات الأساسية التي تركزون عليها أثناء قيامكم بالتدريب المدمج ؟

الغرض منه: معرفة المهارات الأساسية التي يركز عليها في فترة التدريب المدمج

عدد المدربين	التمرير و الإستقبال	التنطيط	التصويب
النسبة المئوية	02	01	01
	%50	%25	%25

الجدول رقم (19) جدول يمثل المهارات الأساسية التي يركز عليها المدرب .



الشكل رقم (20) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 07 .

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) أن نسبة كبيرة من المدربين 50% المهارات الأساسية التي تركز عليها أثناء قيامها بالتدريب المدمج على مهارة التمرير و الإستقبال و تليها نسبة 25% التنطيط و أيضا 25% التصويب.

الاستنتاج :

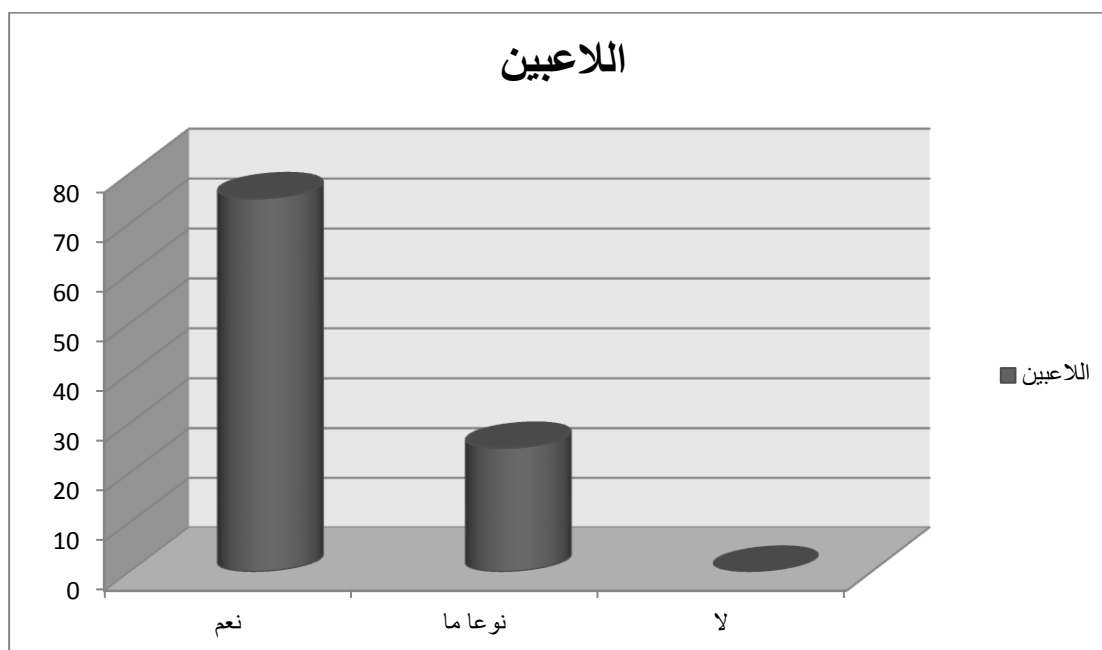
نستنتج من خلال النتائج أعلاه ، أن التمرير و الاستقبال .التنطيط .التصويب هي المهارات الأساسية التي يهتم بها المدرب خلال فترة التدريب المدمج ، وهذا لا يعني أنالمهارات الاخرى ليس لها تأثير على اللاعب و لكنها اقل اهمية في عملية تطوير المهارات

السؤال الثامن : هل ساعدك البرنامج الذي طبقته أثناء فترة التدريب المدمج على تطوير المهارات الأساسية عند اللاعبين ؟

الغرض منه : معرفة مدى تأثير برنامج التدريب المدمج على المهارات الأساسية

لا	نوعا ما	نعم	
00	01	03	عدد المدربين
%00	%25	%75	النسبة المئوية

الجدول رقم (22) جدول يمثل مدى تطور المهارات الأساسية .



الشكل رقم (21) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 08 .

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (22) أن نسبة كبيرة من المدربين 50% ساعدها البرنامج الذي طبقته أثناء فترة التدريب المدمج على تطوير المهارات الأساسية عند اللاعبين و تليها نسبة 25% نوعا ما و تليها نسبة 25% لا

الاستنتاج :

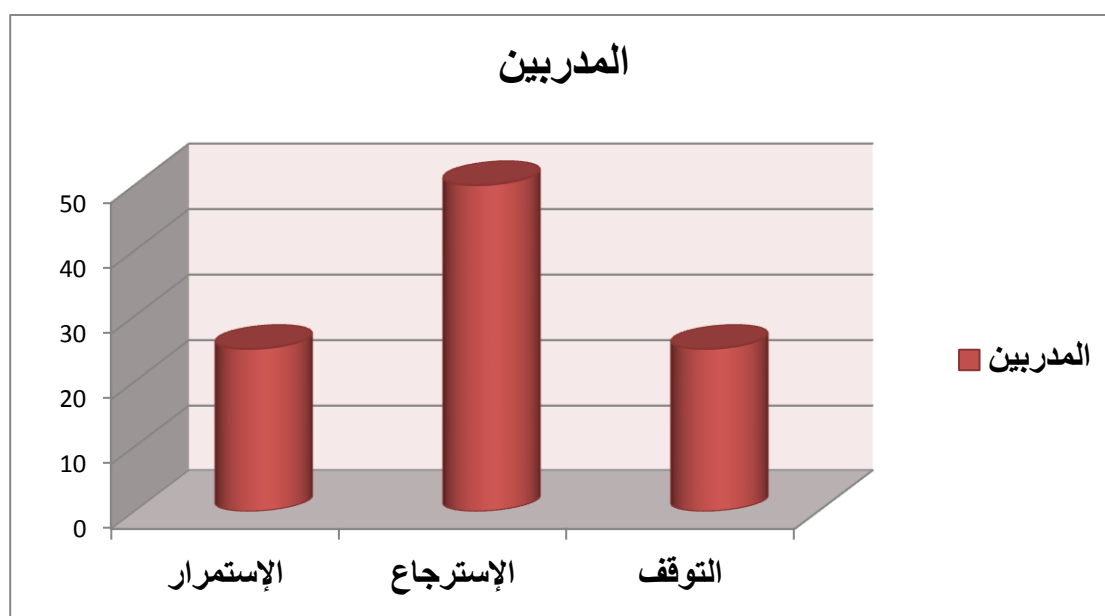
نستنتج مما سبق أن غالبية الدربين المستجوبين يرون بأن البرنامج الذي قام بتخطيطه وتطبيقه في فترة التدريب المدمج ، ويدل ذلك على كفاءة المدرب الذي ساهم في تطوير المهارة الاساسية لدى اللاعبين

السؤال التاسع : عندما تحس بأن اللاعبين متعبون هل تطلب منهم ؟

الغرض منه : معرفة تصرف المدرب يشعر اللاعب بالتعب

التوقف	الإسترجاع	الإستمرار	
01	02	01	عدد المدربين
%25	%50	%25	النسبة المئوية

الجدول رقم (23) جدول يمثل تصرف المدرب عند يشعر اللاعبون بالتعب.



الشكل رقم (22) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 09 .

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (23) أن نسبة كبيرة من المدربين 50% عندما تحس بأن اللاعبين متعبون تطلب منهم الإسترجاع و تليها نسبة 25% الإستمرار و أيضا 25% التوقف

الاستنتاج

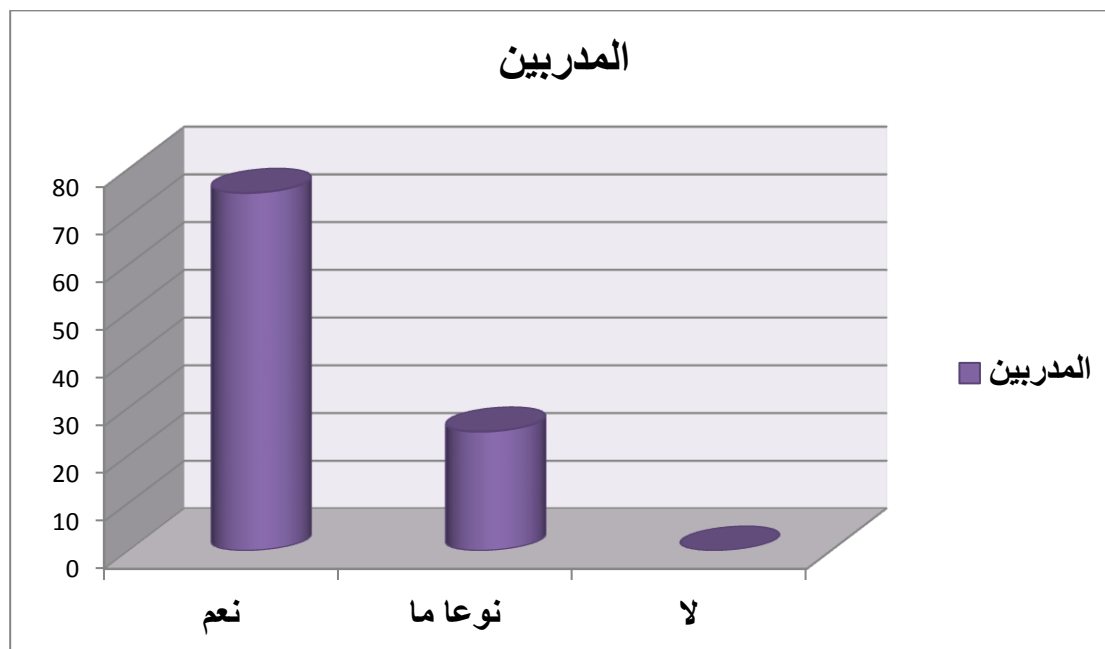
انطلاقا من النتائج أعلاه نستنتج أن اغلب المدربين يأمرّون اللاعبين بالاسترجاع ندما يلاحظون أنهم متعبون ، فاتخذ القرار صفة يجب أن يتصف بها المدرب وهذا نظرا لما تكتسيه من أهمية في ايجاد الحلول للمواقف

السؤال العاشر : هل تشعر بتحسن اللاعبين في مهاراتهم الأساسية مع مرور حصص التدريب المدمج ؟

الغرض منه : معرفة تأثير التدريب المدمج على تحسين المهارات الأساسية

لا	نوعا ما	نعم	
00	01	03	عدد المدربين
%00	%25	%75	النسبة المئوية

الجدول رقم (24) جدول يمثل مدى تحسن العبين مع مرور الحصص .



الشكل رقم (23) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 10 .

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (24) أن نسبة كبيرة من المدربين 75% تشعر بتحسن اللاعبين في مهاراتهم الأساسية مع مرور حصص التدريب المدمج و تليها نسبة 25% نوعا ما و تليها نسبة 00% لا و من خلال النتائج يعزي الباحث أن .

الاستنتاج :

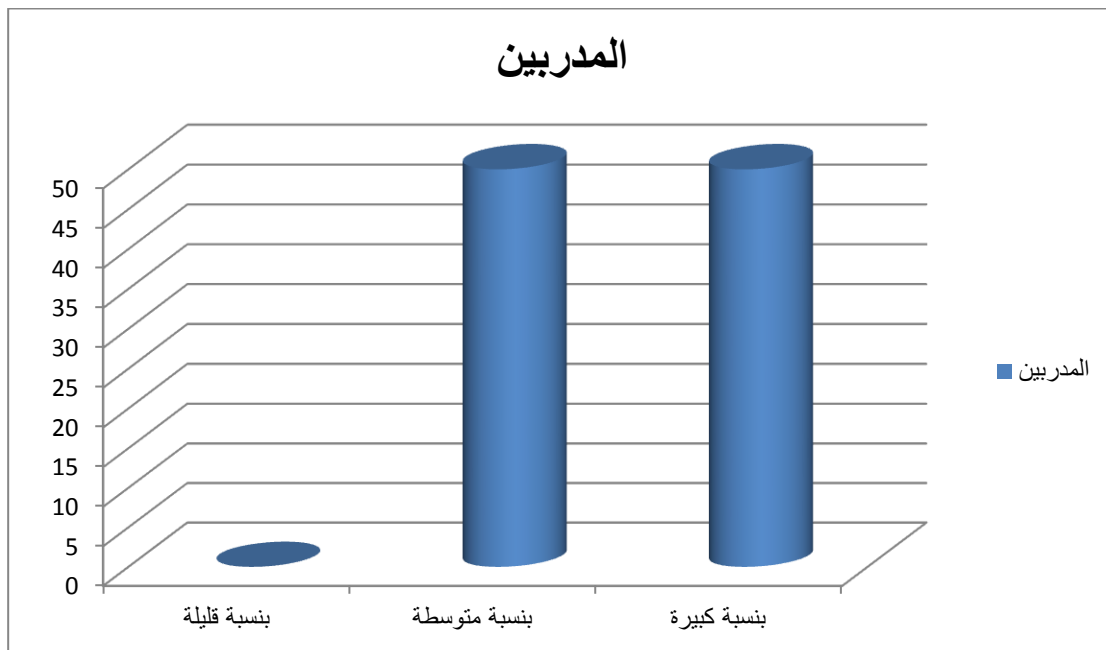
نستنتج مما سبق أن نسبة كبيرة من عينة البحث (المدربين) يشعرون بتحسن المهارات الأساسية عند اللاعبين مع مرور حصص المدمج ، ونستطيع أن نرجع هذا التطور الى عدة أسباب منها : التخطيط المحكم الذي قام به المدرب لهذه الفترة وملائمته مع طبيعة اللاعب البدنية وكذا تطبيق اللاعبين لتعليماته ونصائحه .

السؤال الحادي عشر : كيف تؤثر نصائحك على اللاعبين أثناء التدريبات الخاصة بالمهارات الأساسية في فترة التدريب المدمج ؟

الغرض منه : معرفة مدى تأثير نصائح المدرب على تحسين المهارات الأساسية

بنسبة قليلة	بنسبة متوسطة	بنسبة كبيرة	
00	02	02	عدد المدربين
%00	%50	%50	النسبة المئوية

الجدول رقم (25) جدول يمثل مدى تأثير نصائح المدربين على اللاعبين .



الشكل رقم (24) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 11 .

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (25) أن نسبة كبيرة من المدربين 50% تؤثر نصائحها على اللاعبين أثناء التدريبات الخاصة بالمهارات الأساسية في فترة التدريب المدمج بنسبة كبيرة و أيضا بنسبة 25% نسبة متوسطة و تليها نسبة 00% نسبة قليلة و من خلال النتائج .

الاستنتاج :

نستنتج مما سبق ان نصائح المدرب تلقي اهتماما كبيرا من طرف اللاعبين أثناء التمرينات الخاصة بالمهارات الاساسية خلال فترة التدريب المدمج ، حتى وان كانت هناك بعض اللامبالاة الا اننا لا نلقي اللوم الكبير عليهم نظرا لطبيعة هذه الفئة العمرية (المراهقة المتأخرة) التي يعاني فيها اللاعب ببعض الاضطرابات التي قد تدفعه لهذا التصرف .

تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

نلاحظ من خلال جداول استبيان الفرضية الجزئية الثانية وهي الجداول التالية (21.22.23.24.25) التي توضح نتائج هذه الفرضية التي تحصلنا عليها إلى أن المدرب يركز على المهارات الأساسية للاعبين خلال فترة التدريب المدمج فهي الفترة المناسبة لتطويرها

وقد بين لنا الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر عند اللاعب والمتمثلة في : السرعة ، التحمل ، تحمل السرعة ، القوة ، المميّزة بالسرعة ، بالإضافة الى الرشاقة والمرونة

الفرضية الجزئية الثالثة

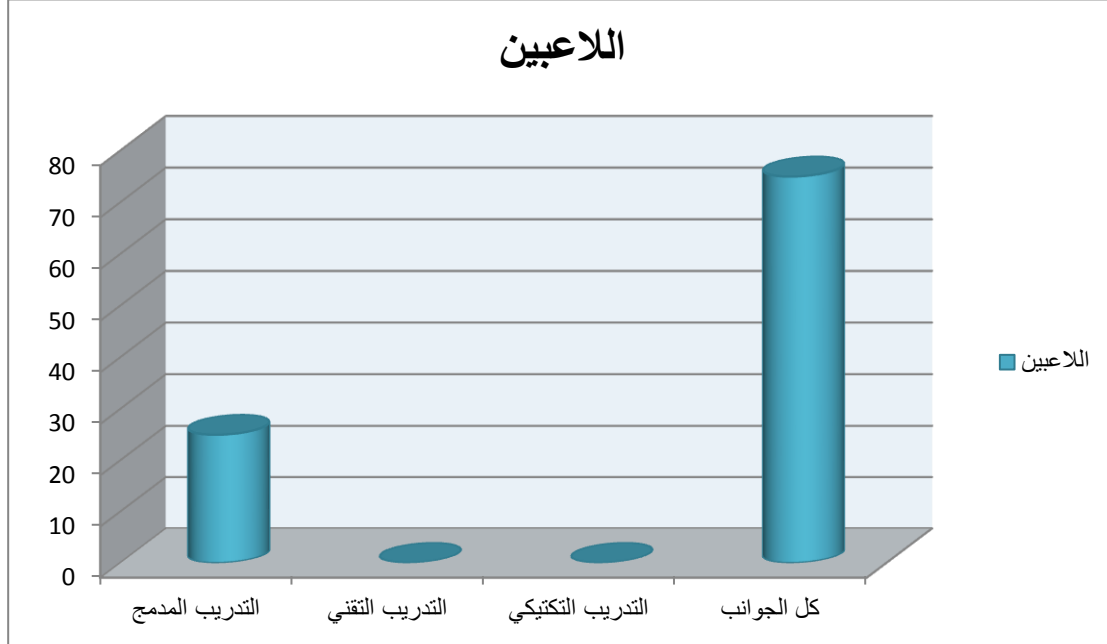
السؤال الثاني عشر : إلى ماذا يرجع الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة ؟

الغرض منه : معرفة مدى تأثير التدريب المدمج على تحسين اداء اللاعبين اثناء

كل الجوانب	التدريب التكتيكي	التدريب التقني	التدريب المدمج	
03	00	00	01	عدد اللاعبين
%75	%00	%00	%25	النسبة المئوية

المنافسة

الجدول رقم (26) جدول يمثل تأثير التدريب المدمج على مردود اللاعبين.



الشكل رقم (25) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 12 .

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (26) أن نسبة كبيرة من اللاعبين 75% ترى أن الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة يرجع إلى كل الجوانب و تليها نسبة 25% التدريب المدمج و تليها نسبة 00% التدريب التقني و أيضا التدريب التكتيكي و من خلال النتائج يعزي الباحث أن

الاستنتاج :

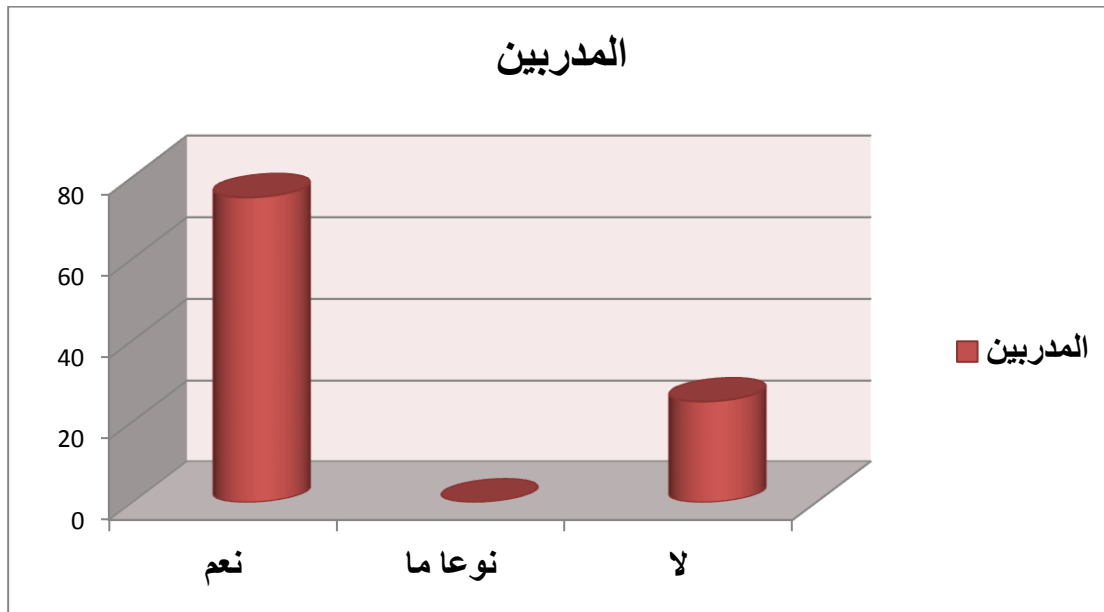
نستنتج مما سبق يعتبر أن الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة يرجع الى كل من الجوانب الآتية (التحضير المهاري و البدني و التحضير التقني والتحضير التكتيكي) فهي جوانب هامة لتطوير الأداء ، مع أن هناك البعض من المدربين الذين يرون أن للتدريب المدمج أهمية كبيرة في برنامجهم كونه العامل الأساسي للأداء التقني والتكتيكيو المهاري .

السؤال الثالث عشر : هل نقص التحضير المهاري للاعب يؤدي إلى تدني مردوده أثناء المنافسة ؟

الغرض منه: معرفة علاقة التدريب المدمج مع مردود اللاعبين أثناء المنافسة

لا	نوعا ما	نعم	
01	00	03	عدد المدربين
%25	%00	%75	النسبة المئوية

الجدول رقم (27) جدول يمثل علاقة التحضير المهاري على مردود اللاعبين



الشكل رقم (26) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 13 .

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (27) أن نسبة كبيرة من المدربين 75% ترى أن نقص التحضير المهاري للاعب يؤدي إلى تدني مردوده أثناء المنافسة و تليها نسبة 25% لا و تليها نسبة 00% نوعا ما و من خلال النتائج يعزي الباحث أن .

الاستنتاج :

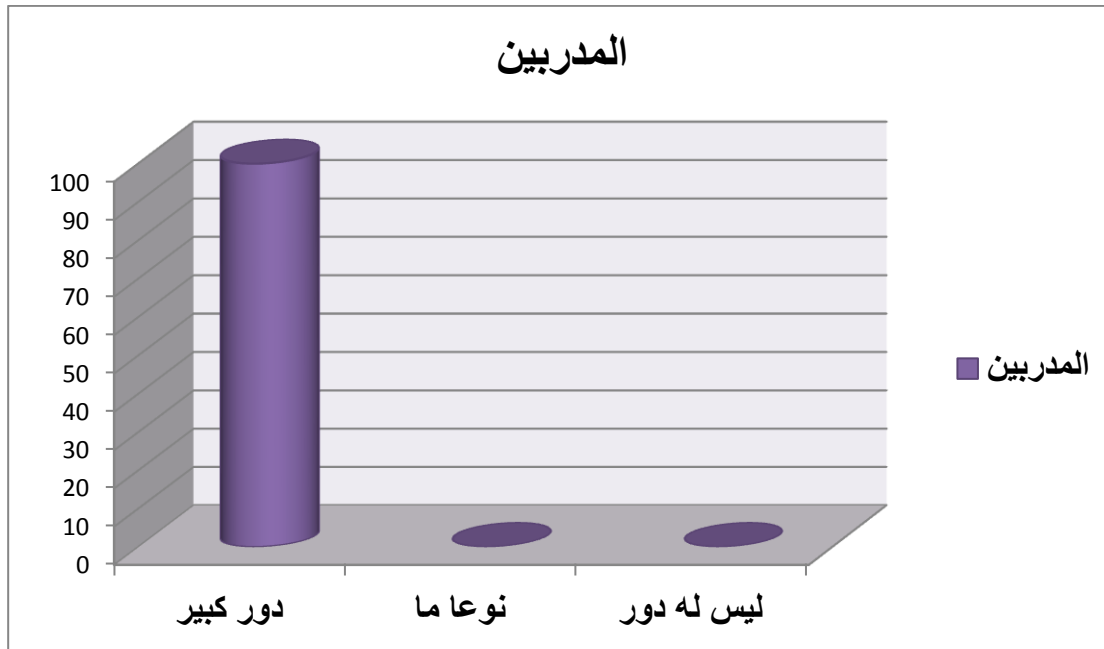
نستنتج مما سبق أن المدربين يرجعون تدني مردود اللاعبين أثناء المنافسة ويرجع أساسا الى نقص مهاراتهم الاساسية وهذا يؤثر على القدرات الفنية لديهم وعدم القدرة على تحمل عبئ المنافسة والفوز في الصراعات التكتيكية و البدنية والفيزيولوجية أمام المنافس ، خاصة مع التغيرات التي لا يتحملها بسبب هذا النقص من توقيف ، جري ، وتغيير الاتجاهات

السؤال الرابع عشر : هل للتدريب المدمج دور في تطوير المهارات الأساسية أثناء المنافسة ؟

الغرض منه معرفة مدى تأثير التدريب المدمج في تطوير المهارات الأساسية أثناء المنافسة ؟

عدد المدربين	دور كبير	نوعا ما	ليس له دور
النسبة المئوية	100%	00%	00%

الجدول رقم (28) جدول يمثل شدة تأثير التدريب المدمج على مردود اللاعبين.



الشكل رقم (27) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 14 .

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (28) أن نسبة كبيرة من المدربين 100% ترى أن للتدريب المدمج دور كبير في تطوير المهارات الأساسية أثناء المنافسة و تليها نسبة 00% نوعا ما و أيضا ليس له دور

الاستنتاج :

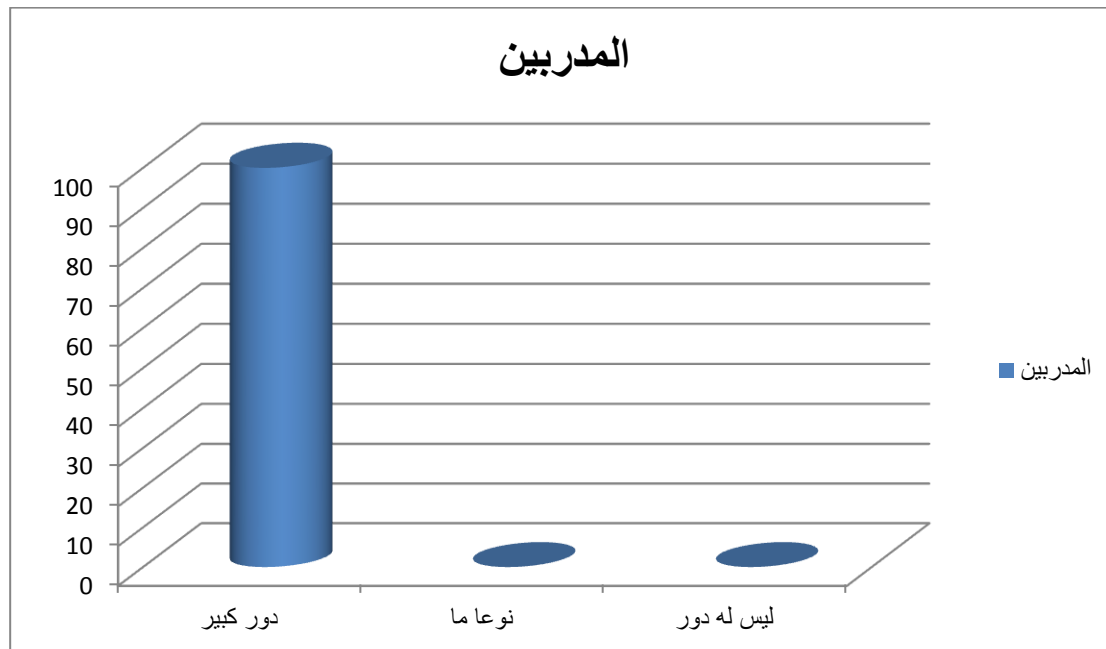
من النتائج أعلاه نستنتج مردود اللاعبين ييتعلق بسوء التدريب المدمج ، إلا أننا لا يمكننا أن نمهل عوامل أخرى مثل عائق الإصابات ووسائل الاسترجاع ، فإن أخذنا بعين الاعتبار التدريب المدمج فإنها الفترة التي يهيأ فيه اللاعب مهاريا لفترة المنافسة وتجنب ا والتعب وتقديم المردود المراد الوصول اليه

لسؤال الخامس عشر : هل للتدريب المدمج دور في النتائج التي تحصل عليها فريقكم ؟

الغرض منه: مدى تأثير تدريب المدمج في النتائج التي تحصل عليها فريقكم

ليس له دور	نوعا ما	دور كبير	
00	00	04	عدد المدربين
%00	%00	%100	النسبة المئوية

الجدول رقم (29) جدول يمثل تأثير التدريب المدمج على نتائج الفريق.



الشكل رقم (28) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 15 .

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (29) أن نسبة كبيرة من المدربين 100% ترى أن للتدريب المدمج دور كبير في تحسين نتائج الفريق أثناء المنافسة و تليها نسبة 00% نوعا ما و أيضا ليس له دور

الاستنتاج :

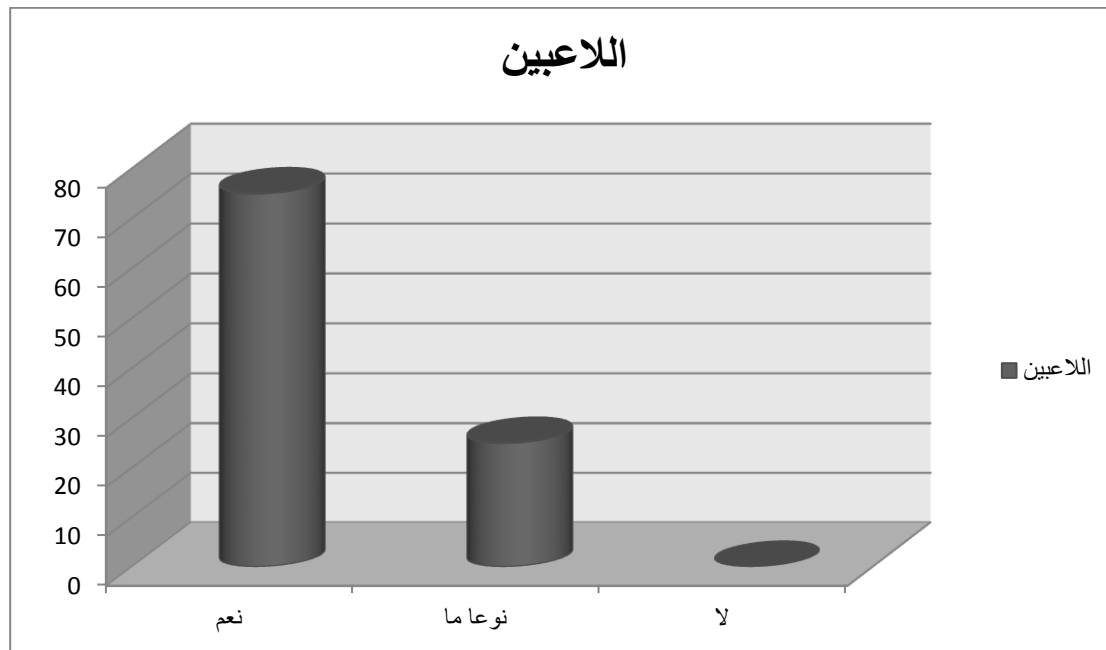
نستنتج مما سبق أن المدربين يرجعون سبب النتائج التي تحصل عليها الفرد فريقهم الى نوعية التدريب المدمج المطبق على اللاعبين ونجاحه ، وإن كان ناقصا فإن الفريق سيتقى نتائج سلبية ، والعكس صحيح ، ومن هنا يتبين لنا أهمية هذه المرحلة من التدريب نظرا لتأثيره على بقية الموسم .

السؤال السادس عشر : هل تعتقد أن البرنامج الذي طبقته أثناء التدريب المدمج ناجح مقارنة بمهارات اللاعبين أثناء المنافسة ؟

الغرض منه : مدى نجاح التدريب المدمج مقارنة باداء الفريق اثناء المنافسة

لا	نوعا ما	نعم	
00	01	03	عدد المدربين
%00	%25	%75	النسبة المئوية

الجدول رقم (30) جدول يمثل مدى نجاح التدريب المدمج مقارنة بمرودود اللاعبين .



الشكل رقم (29) توضح نسبة إجابات السؤال رقم 16 .

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (30) أن نسبة كبيرة من المدربين 75% تعتقد أن البرنامج الذي طبقته أثناء التدريب المدمج ناجح مقارنة بمهارات اللاعبين أثناء المنافسة و تليها نسبة 25% نوعا ما و تليها نسبة 00% لا.

الاستنتاج :

نستنتج مما سبق أن المدربين المستجوبين يرون بأن الردود الذي يقدمه اللاعبون يعود الى نوعية البرنامج المطبق خلال فترة التدريب المدمج لذلك يجب انشاء برامج تدريب مفصلة تحتوي على التوجيهات الدقيقة وتشمل الحالات الاستثنائية .

تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة :

نلاحظ من خلال جداول استبيان الجزئية الثانية وهي الجداول 26.27.28.29.30 لتي توضح نتائج هذه الفرضية التي تحصلنا عليها إلى أن إهمال التدريب المدمج يؤدي الى نقص وتدني مردود اللاعبين أثناء فترة المنافسة

يمكن تفسير هذه النتيجة انطلاقاً من النتائج والدراسات التي قام بها مختصون في هذا الميدان مثل محمد طعادل في كتابه التربية البدنية للخدمات الاجتماعية ، ص 56-59 الذي يرى أنه على المدرب أن يختار المنافسات بإتقان ،

ولا يمكن للرياضيين المشاركة في المنافسات إلا إذا كان مهياً بدنياً للوصول الى حل الصعوبات أثناء المقابلة وكذلك تنمية القدرات الفنية الرياضيين المنافسين .

مقارنة النتائج بالفرضيات

مقارنة النتائج بالفرضيات

الفرضية الأولى : يعتمد التدريب المدمج على برنامج مخطط ومسير من طرف المدرب وذلك وفقا لعوامل معينة

جدول رقم 33 : يوضح مقارنة النتائج بالفرضية الأولى :

اللاعبين	المدرسين
السؤال 1 : هل لديكم الوسائل اللازمة للقيام بعملية التدريب المدمج ؟ السؤال 2 : ما هي عدد الحصص التي تؤدونها في الأسبوع أثناء فترة التدريب المدمج ؟ السؤال 3 : كم هي مدة الحصة التدريبية في فترة التدريب المدمج ؟ السؤال 4 : كيف هي حصة التدريب المدمج السؤال 5 : ما هي مدة الإحماء قبل بداية حصة التدريب المدمج السؤال 6 : ما هي الفترة التي يركز عليها المدرب لتتمة مهارتكم الأساسية	السؤال 1 : كم عدد السنين وأنت في مهنة التدريب ؟ السؤال 2 : ما هي الأهمية التي تعطيها لمرحلة التدريب المدمج أثناء التدريب ؟ السؤال 3 : ما هي مدة التدريب المدمج السؤال 4 : ما هي العوامل التي تعتمد عليها من خلال فترة التدريب المدمج ؟ السؤال 5 : ما هي نوعية الوسائل التي تعتمد عليها خلال فترة التدريب المدمج ؟ السؤال 6 : هل الوسائل المتوفرة لديكم كافية للقيام بالتدريب المدمج ؟
الاستنتاج : نستنتج من خلال إجابات اللاعبين والمدرسين على الأسئلة المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى أن فترة التدريب المدمج ليست مجرد مرحلة عابرة بل هناك عوامل يجب دراستها بطريقة علمية ودقيقة وتتمثل في التخطيط وتسطير برامج مناسبة للغرض فيما يتعلق كل من شدة التدريب مع مرور الحصص والوسائل المتوفرة والمدة المخصصة لهذه الفترة ، انطلاقا من هذه النتائج نجد أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت أي أنه يجب الاعتماد على طرق علمية لضمان نجاح فترة التدريب المدمج ؟	

الفرضية الثانية : هناك بعض المهارات الاساسية التي يتم التركيز عليها مثل :
التخطيط ، التمرير و الاستقبال ، التصويب ، الارتقاء ... لخ لتطوير قدرات
اللاعبين الفنية

جدول رقم 34 : يوضح مقارنة النتائج بالفرضية الثانية

اللاعبين	المدرين
السؤال 7 : ما هي الفترة التي يركز عليها المدرب لتنمية مهاراتهم الاساسية ؟	السؤال 7 : ما هي المهارات الاساسية التي تركزون عليها أثناء قيامكم التدريب المدمج ؟
السؤال 8 : بما تتميز التمارين المبرمجة من طرف المدرب في فترة التدريب المدمج ؟	السؤال 8 : هل تساعد البرنامج الذي طبقته الاساسية عند اللاعبين ؟
السؤال 9 : هل تشعر بتحسين مهارتك الاساسية مع مرور الحصص التدريبية في فترة التدريب المدمج ؟	السؤال 9 : عندما تحس بأن اللاعبين متعبون هل تطلب منهم ؟
السؤال 10 : هل ترى أن النصائح التي يقدمها لك المدرب تساعدك على تنمية مهاراتهم الاساسية	السؤال 10 : هل تشعر بتحسن المهارات الاساسية عند اللاعبين مع مرور حصص التدريب المدمج ؟
	السؤال 11 : كيف تؤثر نصائحك على اللاعبين أثناء التمرينات الخاصة بالمهارات الاساسية خلال فترة التدريب المدمج ؟
الاستنتاج : نستنتج من خلال إجابات اللاعبين والمدرين على الأسئلة المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية أن فترة التدريب المدمج هي المرحلة الأنسب لتنمية وتطوير المهارات الاساسية للاعبين ، وذلك بطرق صحيحة والأخذ بعين الاعتبار النصائح التي يقدمها لهم المدرب لتقادي بعض الاضطرابات والمشاكل البدنية التي قد تعيقه مستقبلا وعليه فإن النتائج التي حصلنا عليها تحقق الفرضية الجزئية الثانية ، أي أن فترة التدريب المدمج تعد الركيزة الأساسية التي تنمي المتطلبات الفنية للاعبين كرة اليد النخبوية .	

الفرضية الثالثة : اهمال هذا الجانب الحساس في التدريب (التدريب المدمج) يؤدي الى نقص و تدني المهارات الاساسية للعبين اثناء المنافسة .

جدول رقم 35 : يوضح مقارنة النتائج بالفرضية الثالثة

اللاعبين	المدرسين
السؤال 11 : الى أي مدى يؤثر سوء التدريب المدمج على قدراتك المهارية خلال فترة المنافسة ؟ السؤال 12 : هل التدريب المدمج ساعدك على تحمل عبئ المنافسة والاستمرار بنفس المردود ؟ السؤال 13 : هل ساعدك البرنامج الذي طبقه المدرب في فترة التدريب المدمج على تطوير مردودك المهاري أثناء المنافسة ؟ السؤال 14 : كيف ساهم التدريب المدمج على النتائج التي تحصل عليها فريقكم خلال المنافسة ؟	السؤال 12 : الى ماذا يرجع الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة ؟ السؤال 13 : هل نقص تحضير اللاعبين فنيا ادى الى تدني مردوده أثناء المنافسة ؟ السؤال 14 : كيف هو تأثير سوء التدريب المدمج على مردود اللاعبين أثناء المنافسة ؟ السؤال 15 : كيف هو تأثير التدريب المدمج على النتائج التي تحصل عليها فريقكم خلال المنافسة ؟ السؤال 16 : هل تعتقد البرنامج الذي طبقته أثناء فترة التدريب المدمج ناجح مقارنة بمردود اللاعبين اثناء المنافسة ؟
الاستنتاج : نستنتج من خلال إجابات اللاعبين والمدرسين على الأسئلة المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة نستنتج أن التدريب المدمج والمنافسة في كرة اليد يلعبان دور الغاية و الوسيلة ، وأن النتائج المسجلة أثناء المنافسة والمردود الذي يقدمه اللاعبون تتعلق بدرجة نجاح التدريب المدمج انطلاقاً من هذه النتائج نجد أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت أي أن فترة المنافسة تعتبر كوسيلة لتقييم المرحلة التي سبقها (مرحلة التدريب المدمج) من حيث مستوى المهارات الاساسية ومردود اللاعبين .	

خلاصة المقارنة :

من خلال النتائج المدونة في الجداول أعلاه تبين لنا مدى تحقيق الفرضيات الجزئية وبالتالي يمكن لنا ان نحكم الفرضية العامة والتي تقول " للتدريب المدمج دورا ايجابيا في تطوير المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد اقل من 19 سنة قد تحققت

الاستنتاج العام :

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية الرياضي من الناحية الفنية ، المتمثلة في التدريب المدمج وانعكاسه على مردود لاعبي كرة اليد (فئة اقل من 19 سنة) ، ولما كانت هذه الدراسة تدخل في مجال التحضير المهاري للرياضي ، فقد أكدنا على ضرورة إدماج هذا الأخير وإعطائه المكان اللازم كغيره من الجوانب الأخرى كالتدريب التقني والتكتيكي والنفسي ، على اعتبار أن اللاعب الجزائري ليس بالمركبة الثنائية (معرفي ، نفسي) بل هو شخصية بثلاثة أبعاد (فنية ، معرفية ، نفسية) وعلى اعتبار أن بلادنا بأمس الحاجة لمثل هذه البحوث العلمية لأنها تسلط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع ، وكذا على الحركية الفنية للتألق الرياضي ، وتسمح لنا بالخروج من التقهقر وتدني مستوى المردود الفني، هذا في الوقت الذي أجرى فيه المختصون في هذا المجال ، بحوث المدربين ، مما يساعد اللاعب في نشاطه الرياضي ، كما يعتبر الميدان الفني والحركي ميدانا هاما بالنسبة لكل مدرب كونه يعتبر عاملا مساعدا له في إيجاد التفسيرات الموضوعية والدقيقة كما يساعد ويسمح لكل لاعب بإبراز كامل إمكانيته ، ولأن التدريب في جو ملائم ، يعتبر أكثر أهمية من المهارة الفنية في حد ذاتها ، فالتدريب المدمج غالبا ما يحدد الفارق خصوصا أثناء المنافسة

لقد بنيت فرضيات هذا البحث على أساس ثلاثة محاور ، المحور الأول المبني على فكرة التسطير والتخطيط التي تسعى الى تحقيق التدريب المدمج وفقا لعوامل عملية ، أما المحور الثاني فقد بنى على المهارات الاساسية التي يسعى التدريب المدمج الى تطويرها وتنميتها ، أما المحور الثالث فقد بنى على المردود أثناء المنافسة وتأثير التدريب المدمج الذي يسعى الى تحقيقه .

من خلال عرض نتائج كل سؤال وتحليلها ، ومن خلال خلاصات المحاور الثلاثة خرجنا بنتيجة عامة خاصة بالدراسة الميدانية التي قمنا بها والتي أكدت لنا صحة ما افترضناه

أولا : لقد ثبتت صحة الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها : التدريب المدمج يعتمد على برنامج مخطط ومسير من طرف المدرب ، وذلك وفقا لعوامل علمية

ثانيا : لقد ثبتت صحة الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أن هناك بعض المهارات الاساسية التي يتم التركيز عليها مثل (التخطيط ، التمرير و الاستقبال ، التصويب ... الخ) لتطوير قدرات اللاعب المهارية

ثالثا : لقد ثبتت صحة الفرضية الجزئية الثالثة والتي مفادها . أن سوء التحضير المهاري واهمال هذا الجانب الحساس يؤدي الى نقص وتدني مردود اللاعبين خلال فترة المنافسة

والتالي قد ثبتت صحة الفرضية العامة التي مفادها : للتدريب المدمج دورا إيجابيا في تطوير المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة صنف اقل من 19 سنة .

اقتراحات وفرضيات مستقبلية :

بعد تحليل ومناقشة الدراسة النظرية والميدانية ، والتي كونا من خلالها كما معرفيا ورأيا أكثر وضوحا حول النشاط الرياضي ، وكذا خصائص فئة اقل من 19 سنة ، تمكنا من الخروج وتقديم بعض الاقتراحات ونظريات قد تشكل حلولا لمعضلات وإشكاليات جديدة داخل الفرق النخبوية الجزائرية

- جب الاهتمام بوضع برنامج التدريب والتخطيط الرياضي الذكي مع اتخاذ الاساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات المهارية
- ضرورة وضع معايير ومقاييس يجب توفرها عند المدربين كالمستوى التعليمي والشهادات التأهيلية والخبرة المهنية
- يجب بناء برنامج التدريب المدمج نسبة لاحتياجات الرياضي الحركية كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك
- ينبغي على المدرب التحكم في المهارات الاساسية التي يطبقها على اللاعب خلال برنامج التدريب في فترة التدريب المدمج
- ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة للفئة العمرية نفسها (اقل من 19 سنة) على بقية البطولات الجهوية في الوطن
- يجب توفير الوسائل المادية داخل الفرق من ملاعب وأجهزة عصرية لضمان نجاح التدريب المدمج بطرق علمية وسليمة
- ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة على بقية الفئات العمرية الأخرى

الخلاصة :

من أجل النهوض بلعبة كرة اليد في الجزائر يستوجب علينا الاهتمام بالأصناف الصغيرة وإعدادهم صحيحا مبنيا على أسس العلمية بالمستوى نحو الافضل ، من هذا النقص أخذنا الفضول العمي للبحث في موضوع تأثير التدريب المدمج على مردود لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة

ويتبين لنا جليا أن التدريب المدمج ليس مجرد مرحلة عابرة بل هو برنامج معقد بالنسبة لجميع فئاته وبالأخص فئة الأواسط كما يختلف ذلك البرنامج من فئة إلى أخرى وهذا ما جعل انسجامه وملاءمته أكثر من ضرورة ، إذ أنه يحمل مفهوم الغاية والوسيلة في آن واحد ، باعتباره أحد الوسائل المهمة التي تعمل على تحسين المردود في اللعبة ، إذ لا يمكن اللعب بمستوى جيد أثناء وقت المباراة دون التمتع بالمهارات الاساسية

فالتدريب المدمج لم يأخذ حقه الوافر من الاهتمام عند فرق كرة اليد في بلدنا ، إذ أن الفرق الغربية يتم تجهيزها بمختلف الأدوات والأجهزة العصرية كما أن هذا المجال يلق حظه ضمن اهتمام المسيرين رغم أنه لا يمكن ايجاد بديل له، وهذا نظرا للدور الهام الذي يلعبه في تطوير القدرات الفنية للاعبين

نرجوا أن تشكل المعلومات المتحصل عليها من هذه الدراسة مكسبا للإفادة في التطبيق العلمي ، وأن يساهم هذا العمل المتواضع في إثراء المجال الرياضي .
لعله يمد المختص والعام برؤية حقيقة لكيفية التعامل مع لاعبي كرة اليد بصفة عامة وفئة اقل من 19 سنة بصفة خاصة ، وبالتالي النهوض بمستوى كرة اليد في بلدنا وتكوين اللاعب الجيد والجاهز من الناحية المهارية

المصادر و المراجع العربية :

- 1- احمد امين فوزي.(2006).مبادئ علم النفس الرياضي-المفاهيم التطبيقات.القاهرة:دار الفكر العربي.
- 2-أمر الله أحمد البساطي.(1998).قواعد وأسس التدريب الرياضي و تطبيقاته.الاسكندرية:منشأة المعارف.
- 3-أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص12.
- 4-بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1999، ص19.
- 5-بسطيوطي أحمد.(1999).أسس و نظريات التدريب الرياضي.القاهرة دار الفكر العربي.
- 6-بطرس رزق الله: التدريب في مجال التربية الرياضية،جامعة بغداد، العراق، 1984م
- 7-بطرس رزق الله:متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية.ص119.
- 8-بطرس رزق الله:متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية.ص119.
- 9-بهاء الدين سلامة.(1994).فسيولوجيا الرياضة.القاهرة:دار الفكر العربي.
- 10-بوحوش عمار و دنيبات محمد: علم الإجتماع و المنهج العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995 ص 27.
- 11-بوحوش عمار و دنيبات محمد: علم الإجتماع و المنهج العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995 ص 27.
- 12-بوداود عبد اليمين:تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية في التعلم.ص103.
- 13-حسن السيد ابو عبدة.(2002).الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم.الاسكندرية:مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية.

14-حنفي محمود مختار و مفتي إبراهيم: الإعداد البدني في كرة القدم دار الفكر العربي
،لقاهرة،1989ص 17 .

حنفي محمود مختار و مفتي إبراهيم: الإعداد البدني في كرة القدم دار الفكر العربي
15-،لقاهرة،1989ص 17

16-حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1974
17-دريال فتحي.(2009).تقييم ديناميكية المؤشرات المورفو-وظيفية و الصفات البدنية عند
لاعبي كرة القدم. دراسة ارتباطية في المنهج الوصفي اجريت على فريقين على فريقين ترجي مستغانم
أواسط (16-18 سنة).مذكرة الماستر في تخصص التدريب الرياضي و التحضير
البدني.مستغانم:معهد التربية البدنية.

18-السيد عائشة عبد المولى: الأسس العلمية لتغذية الرياضيين و الغير رياضيين، الدار العربية
للنشر و التوزيع، القاهرة، 2000 ص 55

19-طه اسماعيل و عمرو ابو المجد و ابراهيم شعلال.(1989). كرة القدم بين النظرية و
التطبيق.القاهرة:دار الفكر العربي.

20-عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق،مركز الكتاب
للنشر،القاهرة،مصر 1999،ص158.

21-عصام الوشاحي.(1994).الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى
العالمي.القاهرة:دار الفكر العربي.

22-علاوي محمد حسن: سيكولوجية الجماعات الرياضية ، مركز الكتاب
للنشر،القاهرة،1998 ص 52.

23-علي فهمي البيك و عماد الدين عباس ابو زيد و محمد عبدة خليل.(2008).تخطيط
التدريب 24-الرياضي من سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي(الطبعة الرابعة).

25-علي فهمي بيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، مرجع سابق

- 26- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998، ص 95.
- 27- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: مرجع سابق، ص 96، 98.
- 28- عمر صابر حمزة. (2010). الأكاديمية العراقية الرياضية. تم الاسترداد من: <http://forum.iraqacad.org>. web.iraqacad.org
- 29- عمر محمد الخياط. نقلا عن بيتريج. ل. تومسون. (2005). المدخل الى نظريات التدريب، الاتحاد الدولي القوى. تم الاسترداد من: [//www.shababnahda.com](http://www.shababnahda.com)
- 30- قاسم حسن حسين و علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق 1987، ص 83.
- 31- كمال درويش و محمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص 156.
- 32- كويس الجباني. (2003). التدريب الرياضي النظرية و التطبيق (الطبعة الاولى).
- 33- محمد حسن علاوي. (2002). علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي
- 34- محمد رضا الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. دار الفكر العربي.
- 35- محمد زكي سيد: تأثير إستخدام ملاعب مصغرة على بعض الجوانب البدنية و المهارية، جامعة حلوان، القاهرة، 1996. ص 337
- 36- محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم: الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي 1984 ص 27
- 37- مفتي ابراهيم حماد. (1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. مركز الكتاب للنشر.

38-مفتي إبراهيم حماد.(2001).التدريب الرياضي الحديث.القاهرة:دار الفكر العربي

39-مفتي إبراهيم حماد، بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط 1، 1993

40-مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث،دار الفكر العربي، القاهرة،
مصر،2001،ص18.

41-مهند حسين و احمد ابراهيم الخوجا.(2005).مبادئ التدريب الرياضي،(الطبعة
الاولى).دار وائل للنشر.

42- الموقع الالكتروني : 28 /www.iraqacad.orgجانفي 2008.

43-وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب
والمدرّب،دار الهدى للنش والتوزيع،القاهرة،مصر ،2002،ص59.

يحيى السيدالحاوي.(2002).المدرّب الرياضي بين الاسلوب التقليدي و التقنية
الحديثة.القاهرة:المركز العربي للنشر.

فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق :'كرة القدم "؛المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية
والرياضية :مستغانم ،1997،ص(01)

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

- استمارة استبيان موجهة للمدرين -

حضرة المدرين الأفاضل:

نضع بين أيديكم هذا الاستبيان طالبين منكم الإجابة على الأسئلة الواردة فيه التي تخدم مجال كرة اليد والبحث العلمي بصفة عامة ومجال بحثنا بصفة خاصة وعنوان البحث هو:

"دور التدريب المدمج في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد اثناء المنافسة
-صنف أواسط- "

وفي الأخير نرجو منكم ملئ هذه الإستمارة بكل صدق وشفافية.

استمارة موجهة للمدربين

ضع علامة x في الخانة المناسبة:

- المحور الأول : التدريب المدمج و علاقته بالبرنامج المخطط

س1: كم عدد السنين و انت في مهنة التدريب؟

- اقل من 5 سنوات ☐ - 5 الى 10 سنوات ☐ - اكثر من 10 سنوات ☐

س2: ماهي الاهمية التي تعطيها لمرحلة التدريب المدمج اثناء التدريب ؟

منخفضة جدا ☐ - منخفضة ☐ - متوسطة ☐ - عالية ☐ - عالية جدا ☐

س3: ماهي مدة التدريب المدمج؟

- 15 يوم ☐ - 21 يوم ☐ - 21 يوم فاكثر ☐

س4: ماهي العوامل التي تعتمد عليها من خلال فترة التدريب المدمج؟

- عامل الخبرة ☐ - عامل المعرفة ☐ - كلاهما ☐

س5: ماهية نوعية الوسائل التي تعتمد عليها خلال فترة التدريب المدمج؟

وسائل حديثة ☐ - وسائل قديمة ☐ - لا توجد وسائل ☐

س6: هل الوسائل المتوفرة لديكم كافية لعملية التدريب المدمج؟

- كافية ☐ - غير كافية ☐ - نوعا ما ☐

- المحور الثاني: التدريب المدمج و علاقته بالمهارات الاساسية .

س7: ماهي المهارات الاساسية التي تركزون عليها اثناء قيامكم بالتدريب المدمج :

التمرير و الاستقبال ☐ - التنطيط ☐ - التصويب ☐

س8: هل ساعدك البرنامج الذي طبقتة اثناء فترة التدريب المدمج على تطوير المهارات الاساسية عند اللاعبين ؟

نعم ☐ - نوعا ما ☐ - لا ☐

س9: عندما تحس بان اللاعبين متعبون هل تطلب منهم

- الاستمرار ☐ - الاسترجاع ☐ - التوقف ☐

س10: هل تشعر بتحسين مهاراتك الاساسية مع مرور حصص التدريب المدمج؟

نعم ☐ - نوعا ما ☐ - لا ☐

س11: كيف تؤثر نصائحك على اللاعبين اثناء التدريبات الخاصة بالمهارات الاساسية في فترة التدريب المدمج؟

بنسبة منعدمة ☐ -بنسبة قليلة ☐ -بنسبة متوسطة ☐ بنسبةكبيرة ☐

- المحور الثالث: التدريب المدمج و علاقته بالمنافسة .

س12: الى ماذ يرجع الاداء الجيد للاعبين اثناء المنافسة؟

التدريب المدمج ☐ -التدريب التقني ☐ -التدريب التكتيكي ☐ -كل الجوانب ☐

س13 هل نقص التحضير المهاري للاعب يؤدي الى تدني مردوده اثناء المنافسة

نعم ☐ - نوعا ما ☐ - لا ☐

س14: هل للتدريب المدمج دور في تطوير المهارات الاساسية اثناء المنافسة ؟:

دور كبير ☐ - نوعا ما ☐ ليس له دور ☐

س15 هل للتدريب المدمج دور على النتائج التي تحصلى عليها فريقكم؟

دور كبير ☐ - نوعا ما ☐ - ليس له دور ☐

س16 هل تعتقد ان البرنامج الذي طبقته اثناء التدريب المدمج ناجح مقارنة بمهارات اللاعبين اثناء المنافسة ؟:

نعم ☐ - نوعا ما ☐ - لا ☐

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

– استمارة استبيان موجهة للاعبين –

حضرة اللاعبين الأفاضل:

نضع بين أيديكم هذا الاستبيان طالبين منكم الإجابة على الأسئلة الواردة فيه التي تخدم مجال كرة اليد و البحث العلمي بصفة عامة ومجال بحثنا بصفة خاصة وعنوان البحث هو:

"دور التدريب المدمج في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد اثناء المنافسة –
صنف أواسط – "

وفي الأخير نلتمس من سيادتكم الإجابة على التساؤلات، ولكم جزيل الشكر والاحترام والتقدير

- استمارة استبيان موجهة للاعبين -

في الجواب المناسب: Xضع علامة

- المحور الأول : التدريب المدمج و علاقته بالبرنامج المخطط .

- هل لديكم الوسائل اللازمة للقيام بعملية التدريب المدمج؟ س01

- متوفرة ☐ - كافية ☐ - شبه منعدمة ☐

س02: ماهو عدد الحصص التي تؤدونها في الاسبوع اثناء فترة التدريب المدمج؟

- حصتان ☐ -3حصص ☐ -4حصص ☐ -5حصص ☐

س03: كم هي مدة الحصة التدريبية في فترة التدريب المدمج ؟

- ساعة ☐ - ساعة و نصف ☐ - ساعتان ☐ - اكثر من ساعتان

س04: كيف هي حصة التدريب المدمج :

- مرهقة جدا ☐ - مرهقة ☐ - سهلة ☐

س05: ماهي مدة الاحماء قبل بداية حصة التدريب المدمج ؟

- 5دقائق ☐ -10دقائق ☐ -15دقيقة ☐ -مدة اكثر ☐

التدريب المدمج و علاقته بالمهارات الاساسية .- المحور الثاني

س06: ماهي الفترة التي يركز عليها المدرب لتنمية مهاراتهم الاساسية؟

- فترة التدريب المدمج ☐ - فترة المنافسة ☐ - وقت اخر ☐

: بما تتميز التمارين المبرمجة من طرف المدرب في فترة التدريب المدمج؟ س07

-التمرير و الاستقبال ☐ - التنطيط ☐ -التصويب ☐

هل تشعر بتحسين مهاراتك الاساسية مع مرور حصص التدريب المدمج؟ 08س

- نعم ☐ -لا ☐ - نوعا ما ☐

هل ترى ان النصائح التي يقدمها لك المدرب تساعد على تنمية المهارات الاساسية 09س

- نعم ☐ لا ☐

- المحور الثالث : التدريب المدمج و علاقته بالمنافسة .

الى اي مدى يؤثر سوء التدريب المدمج على قدرات اللاعبين المهارية اثناء 10س
المنافسة؟

-يؤثر كثيرا ☐ - يؤثر نوعا ☐ -لا يؤثر ☐

: هل التدريب المدمج ساعدك على تحمل عبئ المنافسة و الاستمرار بنفس المردود؟ 11س

-نعم ☐ لا ☐

: هل ساعدك البرنامج الذي طبقه المدرب اثناء فترة التدريب المدمج على تطوير 12س
مهاراتك الساسية ؟

-نعم ☐ نوعا ما ☐ لا ☐

س13: كيف ساعد التدريب المدمج على النتائج التي تحصل عليها فريقكم خلال المنافسة ؟

- بصفة كبيرة ☐ - بصفة عادية ☐ - بصفة قليلة ☐



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 86 / ت ر / 03 / 2016

مستغانم: 13. مارس 2016

إلى السيد (ة): رئيس النادي شباب الحمادة .

- ولاية غليزان -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان:

- الحميدي سليمان .

- براشد محمد .

المسجلان في السنة الثانية ماستر رياضة وصحة للسنة الجامعية 2016/2015

و هذا قصد إعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
إمضاء: د . كوتشوك سيدي محمد

موافقة رئيس النادي

النادي الرياضي الهلالي
إمضاء: ب. ب. هـ
نائب رئيس اللجنة الهلالي هوارى

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع ب 002 مستغانم - 27000 الخرائير

الهاتف: 05 10 33/36/35 +213 الفاكس: 213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: تدريب رياضي

مستغانم: 18 أفريل 2016

الرقم: 125/ت.ر. / 04 / 2016

إلى السيد : رئيس فريق كرة اليد حواء .
- ولاية سعيدة -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم
المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب :

- سليمان الحميدي .

المسجل في السنة الثانية ماستر تدريب و تحضير بدني للسنة الجامعية 2016/2015.

و هذا قصد القيام باختبارات لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم



رئيس قسم التدريب الرياضي
امضاء : د. كوتشوك سيدي محمد

موافقة رئيس الفريق



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 45 10 33/36/35 (0) + الفاكس: 213 45 30 10 28 +

البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

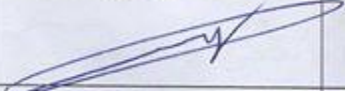
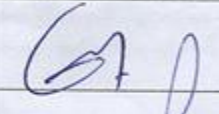
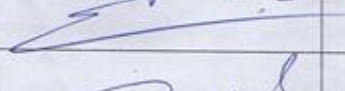
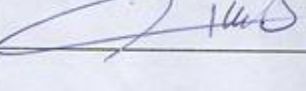
جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

تخصص: تدريب رياضي

قائمة المحكمين في إطار الحصول على شهادة الماستر تخصص التربية البدنية و الرياضية، تحت عنوان: "دور التدريب المدمج في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة - صنف أوسط".

اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	التوقيع
رمضان كمر	أ د	
محمد بن ذهينة	دكتوراه	
متراني جمال	د	
لويك محمد	د	
عبد الهليم عده	دكتوراه	
كورتسوك سيدي محمد	دكتوراه	

إشراف الدكتور:

*د/ بن خالد

إعداد الطالبين:

*براشد محمد

*الحميدي سليمان

السنة الجامعية: 2015-2016



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: تدريب رياضي

مستغانم: 09.05.2016.....

الرقم: 163/ت.د/ 05/ 2016

إلى السيد : رئيس نادي جيل الجديد رحوية .
- ولاية تيارت -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس
أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة لطلابان :
-- براهيم محمد .

-- حميد ساييمان .

المسجلان في السنة الثانية ماستر تدريب و تحضير بدني للسنة الجامعية 2015/2016.
و هذا قصد القيام باختبارات لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.
تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
المضاء : د . كوتشوك سيدي محمد



موافقة رئيس النادي

مشرقي عبد الإله



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروية

ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 045 10 33/36/35 (0) 213 + الفاكس: 213 45 30 10 28 +

البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou lstaps@univ-mosta.dz